



Chocolade moelleux met mascarpone | klaar om te bakken

met zelfgemaakte aardbeiensaus, amandelschaafsel en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Moelleux



Aardbeiensaus



Limoen



Amandelschaafsel



Mascarpone



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, fijne rasp, kleine kom, kleine steelpan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Moelleux* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2180 /521	1254 /300
Vetten (g)	31	18
Waarvan verzadigd (g)	17,3	10
Koolhydraten (g)	51	29
Waarvan suikers (g)	36,9	21,2
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	8	5
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de moelleux uit de verpakking en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 minuten in de oven.



Amandelschaafsel roosteren

- Meng in een kleine kom de mascarpone met de suiker.
- Proef en voeg eventueel een snufje limoenrasp naar smaak toe, maar houd een deel apart voor de garnering.
- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt.
- Haal uit de pan en bewaar apart.



Limoen bereiden

- Rasp ondertussen de schil van de limoen en pers de limoen uit.
- Verhit een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de aardbeiensaus, het limoensap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Voeg ½ tl limoenrasp per persoon toe en meng goed.
- Verhit de saus 1 - 2 minuten, maar zorg ervoor dat het niet kookt.



Serveren

- Haal de moelleux voorzichtig van de bakplaat en serveer op borden. Schep de mascarpone erbovenop.
- Besprenkel de aardbeiensaus rond de moelleux.
- Garneer met het amandelschaafsel en limoenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Pikante gebakken rijst met kimchi

met vissaus, spiegelei, furikake en sesamzaad

Totale tijd: 30 - 40 min.



Basmatirijst



Ei



Ui



Lente-ui



Wortel



Champignons



Sesamololie



Kimchi



Knoflookteen



Furikake



Sesamzaad



Rode peper



Vissaus



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Tip voor lekkere krokante gebakken rijst: laat de rijst goed droogstomen en afkoelen door hem na het koken over een bord of snijplank uit te spreiden.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Rasp, pot met deksel, kleine kom, pan, wok

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅓	⅔	1¼	1½	2	2¼
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	475 /113
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	13,5	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	4,1	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pot en verkruiemel ⅓ van het bouillonblokje erboven. Kook de rijst, afgedekt, 8 minuten.
- Zet het vuur uit en laat 10 minuten uitstomen.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de wortel en snijd de champignons in schijfjes.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de knoflook met de **kimchi**, wittewijnazijn, ketjap of zoete sojasaus en vissaus (zie Tip).
- Voeg het overige bouillonblokje toe en bewaar de saus apart.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de vissaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.*



Specerijen bereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Bewaar wat apart ter garnering.

Weetje 🍏 *Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.*



Ei bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Verhit de sesamolie met een scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de rijst toe en bak 2 - 3 minuten. Schep niet te vaak om zodat de rijst goed kan bakken.
- Voeg de saus toe en bak nog 1 minuut. Laat de saus licht karamelliseren. Roer vervolgens de groenten erdoorheen.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de wok goed heet is, het witte gedeelte van de lente-ui, de ui, champignons, wortel en **rode peper** toe. Bak 4 - 6 minuten.
- Haal alles uit de wok en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **kimchi** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) grof.



Serveren

- Serveer de gebakken rijst in kommen en leg het ei erbovenop.
- Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui, de achtergehouden **rode peper**, de sesamzaadjes en de furikake.

Eet smakelijk!



Taco familie-avond: fusion taco's met rundergehakt, limoen en gember zelf samenstellen, samen genieten!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteen



Rode ui



Limoen



Maïs in blik



Sojasaus met
minder zout



Volkoren mini-tortilla



Gezouten pinda's



Zoete Aziatische saus



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Witte kool en wortel



Gemberpuree



Oosters gekruid
rundergehakt



Rode puntpaprika



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom(men), 2x kleine kom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Maïs in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	10	20	30	35	50	55
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	45	90	120	180	210	270
Witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3

Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4100 /980	707 /169
Vetten (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,2
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	18,6	3,2
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	4,5	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de limoen in partjes.
- Laat de mais uitlekken en houd apart in een kom.

Tip: De oven wordt later gebruikt om de tortilla's te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om een pan te gebruiken. Sla dan het voorverwarmen van de oven over.



Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de puntpaprika 2 - 3 minuten.
- Roer het gehakt erdoor en bak in 3 minuten los en gelijkmatig bruin.
- Voeg de gember-sojasaus toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.



Saus maken

- Snijd de puntpaprika in repen.
- Meng in een kleine kom de knoflook, gemberpuree, sojasaus en de helft van de aangegeven hoeveelheid water voor de saus (zie Tip).
- Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven de kleine kom.

Gezondheidstip 🍌 Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer toevoegen.



Serveren

- Hak ondertussen de pinda's grof.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoete Aziatische saus, de wittewijnazijn en het overige water voor de saus.
- Serveer alle ingrediënten apart en laat iedereen zelf naar smaak de taco's beleggen, of beleg de taco's vóór serveren.

Eet smakelijk!



Romige groentesoep met pulled chicken

verborgen wortel en courgette! | met basilicum en zonnebloempitten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Pulled chicken



Aardappelen



Wortel



Courgette



Ui



Knoflookteen



Verse basilicum
en oregano



Zonnebloempitten



Aardappelkruidenmix



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Staafmixer, pot met deksel, soeppot of grote pot (met deksel), pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	450	900	1350	1700	2250	2600
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	268 /64
Vetten (g)	36	3
Waarvan verzadigd (g)	13,8	1,3
Koolhydraten (g)	58	6
Waarvan suikers (g)	13,2	1,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel, courgette en aardappelen in blokjes.
- Verhit een flinke klont boter in een soeppot of grote pot op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de courgette, wortel, knoflook en aardappelkruidenmix toe. Meng goed en bak 2 - 3 minuten.



Zonnebloempitten roosteren

- Mix de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout. Houd afgedekt apart tot serveren.
- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur. Rooster de zonnebloempitten tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



Snijden

- Voeg ¼ van de aardappelen toe aan een pot en zet onder een laagje water. Kook, afgedekt, 9 - 10 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Voeg de overige aardappelen toe aan de soeppot. Voeg de bouillon en de helft van de verse kruiden toe.
- Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de kip 1 - 2 minuten.
- Serveer de soep in kommen of diepe borden. Verdeel de kip en gekookte aardappelen erover.
- Garneer met de zonnebloempitten en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Traybake met piri-pirikip en abrikozenchutney

met smokey patatjes en knoflooksperziebonen

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Piri-pirikruiden



Knoflookteen



Sperziebonen



Kipfilet



Rode puntpaprika



Ui



Abrikozenchutney



Gerookt paprikapoeder



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Piri-piri is een klein, maar pikant pepertje - met als terechte bijnaam de Afrikaanse rode duivel.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x bakpla(a)t(en) met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Abrikozenchutney (g)	25	50	75	100	125	150
Gerookt paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	495 /118
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,9
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	18,4	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de aardappelen in wedges.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Bestrooi in de laatste minuut van de baktijd met het gerookte paprikapoeder.



Sperziebonen bereiden

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Leg beide op een vel aluminiumfolie en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Vouw de folie goed dicht zodat er een pakketje ontstaat.
- Leg het pakketje op de bakplaat en zet terug in de oven. Bak in 20 - 25 minuten gaar.



Kip roosteren

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in vieren en verwijder de zaadlijsten.
- Bestrijk de kip met de **piri-pirikruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak).
- Leg de ui, puntpaprika en kip op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en bak 5 - 10 minuten in de oven.



Serveren

- Serveer de patatjes op borden. Serveer alles ernaast.
- Besprenkel met abrikozenchutney naar smaak.
- Serveer de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Steak crostini met Parmigiano Reggiano en citroen

met balsamicocrème en gekaramelliseerde sjalot

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.

- | | |
|--|---|
| 
Witte demi-baguette | 
Fresco spalmabile - roomkaas |
| 
Knoflookteen | 
Sjalot |
| 
Parmigiano Reggiano DOP | 
Gemarineerde steak |
| 
Balsamicocrème | 
Tuinkers |
| 
Citroen | |



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte demi-baguette (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Gemarineerde steak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Tuinkers* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2188 /523	748 /179
Vetten (g)	24	8
Waarvan verzadigd (g)	12,3	4,2
Koolhydraten (g)	51	17
Waarvan suikers (g)	15,3	5,2
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	25	8
Zout (g)	1,5	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd het stokbrood in twee dikke sneetjes per persoon. Leg de sneetjes op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met zout. Bak 6 - 8 minuten in de oven, of tot het brood goudbruin kleurt.



Mengen

- Blus de sjalot af met de witte balsamicoazijn, voeg de suiker toe en laat 1 - 2 minuten karamelliseren.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.
- Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit.
- Meng in een kom de roomkaas met de Parmigiano Reggiano en ½ tl citroensap per persoon. Breng op smaak met peper.



Snijden

- Snijd de sjalot in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de sjalot en de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan en breng op smaak met peper. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



Serveren

- Scheur of knip de tuinkers af.
- Snijd de steak in vier dunne sneetjes per persoon.
- Beleg de crostini met de roomkaas, de steak en de sjalot.
- Besprenkel met de balsamicocrème. Garneer met de tuinkers en de citroenrasp.

Eet smakelijk!



Preivelouté met spek en cheesy croutons

met Parmigiano Reggiano, tuinkers en tijm

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Prei



Aardappelen



Verse tijm



Tuinkers



Culinaire room



Ontbijtspek



Witte demi-baguette



Parmigiano Reggiano
DOP



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

2x bakpla(a)t(en) met bakpapier, fijne rasp, soeppot met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tuinkers* (g)	10	20	30	40	50	60
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4008 /958	459 /110
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,2
Koolhydraten (g)	103	12
Waarvan suikers (g)	14,3	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Ris de tijmblaadjes van de takjes en gooi de takjes weg.
- Halveer de prei in de lengte en snijd in halve ringen.
- Snijd de ui in halve ringen. Schil de aardappelen en snijd in blokjes.

Weetje: De meeste vitaminen en mineralen zitten in het groene deel van de prei. Het bevat veel vitamine B6 - belangrijk voor je spieren en je immuunsysteem.



Spek bakken

- Haal de speksneetjes voorzichtig los van elkaar en leg op een andere bakplaat met bakpapier.
- Plaats beide bakplaten 8 - 10 minuten in de oven.
- Knip ondertussen de tuinkers van het plantje en snijd grof.



Soep maken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een soeppot op middelmatig vuur. Bak de tijm, knoflook en ui 1 minuut.
- Voeg de aardappelen en prei toe en bak 2 - 3 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn en voeg de bouillon toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 minuten koken.



Soep mixen

- Bewaar een klein deel van de tuinkers ter garnering. Voeg de overige tuinkers toe aan de soep. Laat het geheel nog 5 minuten koken.
- Pureer het geheel met een staafmixer tot een romige soep (zie Tip).
- Roer de culinaire room en de boter erdoorheen. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel extra water toe voor een dunnere soep.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de soep te zeven.



Croutons maken

- Snijd de helft van de baguette in stukken van maximaal 2 cm en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de Parmigiano Reggiano over de croutons.
- Halveer de overige baguette en leg ernaast.



Serveren

- Snijd of breek het spek in kleine stukjes.
- Serveer de soep in kommen. Voeg het spek en de croutons toe.
- Garneer met de achtergehouden tuinkers. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Serveer met de baguette.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet in kappertjesboter met courgette en peterselie met tomatenorzo en Siciliaanse kruiden

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pangasiusfilet



Orzo



Gesneden ui



Knoflookteen



Courgette



Kappertjes



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Tomatentapenade



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Wist je dat kappertjes de ongeopende bloemkopen zijn van de kappertjesplant? Ze worden
voornamelijk geoogst in landen met een Mediterraans klimaat.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Diepe pan(nen) (met deksel), pot(ten) (met deksel), keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240

Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3184 /761	600 /143
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,2
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	19	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje boven. Kook de orzo 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, de knoflook en de gesneden ui 5 - 7 minuten.



Saus maken

- Blus de courgette af met de zwarte balsamicoazijn.
- Roer de passata, Siciliaanse kruiden en de suiker erdoorheen. Laat pruttelen tot de orzo gaar is.
- Voeg de orzo en de tomatentapenade toe aan de saus.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Vis bakken

- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur. Dep de vis droog met keukenpapier en bak 3 minuten per kant.
- Voeg in de laatste minuut de kappertjes toe en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



Serveren

- Serveer de orzo op diepe borden. Leg de vis met kappertjesboter erbovenop.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Orzo alla norma met aubergine

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aubergine



Knoflookteen



Tomatenblokjes



Orzo



Vers basilicum



Parmigiano
Reggiano DOP



Paprikapoeder



Fresco spalmabile
- roomkaas



Siciliaanse kruidenmix



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Zin in risotto, maar weinig tijd? Deze variant maak je van orzo. Dit heeft minder tijd nodig om te garen, maar heeft wel het smeuïge dat je van risotto gewend bent.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote sauteerpan met deksel, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	412 /99
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,4
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	20,9	3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Aubergine bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en bestrooi met de Siciliaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Bak de aubergine 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Afmaken

- Laat 15 - 20 minuten op laag vuur koken en roer regelmatig door.
- Voeg eventueel extra water toe als de orzo te snel droog kookt.
- Snijd het basilicum fijn, rasp de Parmigiano Reggiano en roer de helft van beide door de orzo.
- Voeg de roomkaas en ¾ van de geroosterde aubergine toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de tomatenblokjes 5 - 6 minuten.
- Voeg de orzo, de bouillon, het paprikapoeder, de zwarte balsamicoazijn en de suiker toe.
- Breng afgedekt aan de kook en verlaag het vuur.



Serveren

- Serveer de orzo op diepe borden. Leg de overige geroosterde aubergine erbovenop.
- Garneer met het overige basilicum en de overige Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Romige tomatensoep | alleen opwarmen

met zelfgemaakte parmezaanchips, kruidenolie en crostini

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tomatencrèmesoep



Witte ciabatta



Parmigiano
Reggiano DOP



Verse basilicum,
bieslook en
bladpeterselie



Knoflookteen



Room



Balsamicocrème



Italiaanse kruiden



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

2x bakpla(a)t(en) met bakpapier, rasp, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatencrèmesoep* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Room* (ml)	50	100	150	200	250	300
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 /701	758 /181
Vetten (g)	47	12
Waarvan verzadigd (g)	16,5	4,3
Koolhydraten (g)	37	9
Waarvan suikers (g)	12,1	3,1
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	11	3
Zout (g)	3,1	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de verse kruiden met de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.



Kaas raspen

- Rasp de Parmigiano Reggiano.
- Maak op de bakplaat met bakpapier kleine rondjes van 1 el Parmigiano Reggiano per rondje.
- Bak de chips 8 - 10 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Laat de parmezaanchips volledig afkoelen en haal voorzichtig met een spatel van de bakplaat af.



Crostini maken

- Snijd de ciabatta in sneetjes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met de Italiaanse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de crostini 8 - 10 minuten in de oven.
- Pel de knoflook en wrijf de knoflookteen over de geroosterde ciabatta.



Serveren

- Verwarm, kort voor serveren, de soep 4 - 5 minuten in een steelpan op laag vuur.
- Roer af en toe door om aanbranden onderin de pan te voorkomen.
- Serveer de soep in kommen. Besprenkel met de room, de balsamicocrème en de kruidenolie.
- Garneer met de parmezaanchips en serveer met de crostini.

Eet smakelijk!



Bbq-garnalencocktail met mangosalsa en guacamole

met limoen, tuinkers en zelfgemaakte tortillachips

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Witte tortilla



Rode ui



Mango



Mini-komkommer



Tuinkers



Limoen



Guacamole



Whiskeysaus



BBQ-rub



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote kom, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, satéstokjes, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte tortilla (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Tuinkers* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Whiskeysaus* (g)	30	60	90	120	150	180
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 /618	629 /150
Vetten (g)	44	11
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	36	9
Waarvan suikers (g)	21,8	5,3
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	16	4
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de tortilla's in driehoekjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf 1 lint per persoon van de komkommer. Rijg de komkommerlinten aan spiesen en houd apart (zie foto).



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de garnalen 2 minuten.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 1 minuut, of tot de garnalen gaar zijn. Haal daarna uit de pan en houd apart.



Salsa maken

- Schil de mango. Snijd de mango en de overige komkommer in blokjes.
- Snipper de ui fijn. Voeg de mango, komkommer en ui toe aan een grote kom.
- Snijd de helft van de limoen in partjes en pers de overige limoen uit.
- Voeg de extra vierge olijfolie en wat limoensap naar smaak toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Serveren

- Scheur of knip de tuinkers af.
- Verdeel de guacamole over de glazen. Leg daarbovenop eerst een laagje mangosalsa, dan een laagje whiskeysaus en tenslotte de garnalen.
- Garneer met de tuinkers.
- Serveer de tortillachips en de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Risotto met truffelolie, burrata en pijnboompitten

met Parmigiano Reggiano, pecorino en verse kruiden

Veggie Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Knoflookteen



Ui



Prei



Witte wijn



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Gedroogde tijm



Pijnboompitten



Verse bladpeterselie
& basilicum



Olijfolie met
truffelaroma



Parmigiano
Reggiano DOP



Geraspte pecorino DOP



Burrata



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Diepe pan(nen) (met deksel), fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte wijn (ml)	40	80	120	160	200	240
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pijnboompitten (g)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	380 /91
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	18,4	2,2
Koolhydraten (g)	79	9
Waarvan suikers (g)	7,2	0,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de prei in halve ringen.



Champignons bakken

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de pijnboompitten goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit een klein klontje boter in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de champignons 5 - 7 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een klein klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de prei, de ui en de tijm 5 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut al roerend. Blus af met de witte wijn.
- Verlaag het vuur, voeg 1/3 van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



Afmaken

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Roer de pecorino en de helft van de verse kruiden door de risotto.
- Proef goed en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Halveer de burrata. Rasp de Parmigiano Reggiano.



Risotto maken

- Herhaal dit 2 keer met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe en kook langer om de korrels verder te garen.



Serveren

- Serveer de risotto op borden. Leg de champignons en de burrata erbovenop.
- Besprenkel met de truffelolie.
- Garneer met de pijnboompitten en de Parmigiano Reggiano.
- Garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met zeekraal en beurre blanc

met citroen, venkel en aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zalmfilet



Aardappelen



Gele wortel



Venkel



Knoflookteen



Ui



Zeekraal



Citroen



Beurre blanc



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakpla(a)t(en) met bakpapier, pan(nen) (met deksel), ovenschaal, pot(ten) (met deksel), keukenpapier, aardappelstamper, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre blanc* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaadige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 /863	458 /109
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,8
Koolhydraten (g)	55	7
Waarvan suikers (g)	8,2	1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Bewaar het venkelloof apart voor de garnering.
- Snijd de venkel in partjes en voeg toe aan een ovenschaal. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Dek af met aluminiumfolie en bak 20 - 25 minuten in de oven.



Zeekraal bakken

- Snijd de ui in halve ringen en snijd de knoflook in dunne schijfjes. Snijd de citroen in 6 partjes.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de zeekraal, de knoflook en de ui 3 - 5 minuten.
- Blus af met het sap van 1 citroenpartje per persoon. Zet het vuur uit en zet de pan afgedekt apart.



Zalm bakken

- Dep de zalm droog met keukenpapier.
 - Leg op een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout.
 - Bak de zalm in de oven:
- 400g:** 15 - 19 minuten
600g: 20 - 24 minuten
800g: 25 - 28 minuten



Beurre blanc verwarmen

- Verwarm in een steelpan de beurre blanc 2 - 3 minuten op laag vuur.
- Stamp ondertussen met een aardappelstamper de aardappelen en wortel met een klontje boter en een scheutje melk of kookvocht naar smaak.
- Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



Aardappelen koken

- Schil of was de wortel en aardappelen grondig. Snijd beide in grove stukken.
- Voeg toe aan een pot en zet onder water. Verkruimel de overige aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Kook 12 - 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd apart.



Serveren

- Serveer de zalm, de puree, de venkel, de zeekraal en de beurre blanc in aparte serveerschalen, of serveer direct op de borden.
- Garneer de zalm met het achtergehouden venkelloof.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Teriyaki-zalmbowl met sojabonen

met knoflookrijst, broccolini en furikake

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen.

Eet smakelijk!



Knoflookteen



Witte langgraanrijst



Wortel



Bimi broccoli



Teriyakisaus



Furikake



Sojabonen



Zalmfilet



Speciaal ingrediënt in je box! Broccolini is een kruising tussen broccoli en gai lan. Met zijn dunne stelen en subtiële smaak is het perfect voor wokgerechten en salades of gewoon gegrild.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom(men), pot met deksel, dunschiller of kaasschaaf, pan, wok of sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3749 /896	512 /122
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,9
Koolhydraten (g)	89	12
Waarvan suikers (g)	20,7	2,8
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op laag vuur en bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal daarna de pot van het vuur en laat, afgedekt, 5 minuten nagaren. Giet af indien nodig en houd apart.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de wortel. Snijd de broccolini in stukken van 4 cm.



Vis bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Verdeel de teriyakisaus over de vis en draai de vis om.
- Bak nog 2 minuten, breng op smaak met peper en zout en haal uit de pan.



Broccolini bereiden

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe.
- Breng op smaak met zout, roer goed door en houd apart tot serveren.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de broccolini 2 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Stoom de broccolini, afgedekt, nog 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan dezelfde pan en meng goed.
- Serveer de knoflookrijst op borden. Leg de broccolini, wortellinten, sojabonen en vis erbovenop.
- Besprenkel met de teriyakisaus en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Kipburger op z'n Mexicaans

op brioche met ontbijtspek, guacamole, cheddar en aardappelwedges

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelwedges



Briochebroodje



Oranje kipburger



Geraspte cheddar



Guacamole



Rode ui



Little gem



Rode puntpaprika



Tomaat



Groene peper



Verse koriander



Ontbijtspek



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Guacamole is uitgevonden door de Azteken in de regio die we nu kennen als Mexico; ze noemden het "ahuacamolli", een combinatie van de Azteekse woorden 'ahucatli' (avocado) en "molli" (saus).

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom(men), grote pan, deksel, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelwedges* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjestipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4163 /995	584 /140
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	20,8	2,9
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	18,4	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Snipper de helft van de ui en snijd de andere helft in halve ringen.
- Halveer de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle repen.
- Snijd de **groene peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) in ringetjes.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **groene peper** toe en zet opzij. Schep af en toe om.



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Voeg de tomaat, de koriander en de overige ui toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje extra vierge olijfolie en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de harde onderkant van de little gem af en trek de bladeren los van elkaar.



Spek bakken

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur. Bak het ontbijtspek in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de aardappelwedges toe en bak 15 - 20 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Beleggen

- Snijd het briochebroodje open en besmeer de onderkant met de guacamole.
- Beleg met de burger, de gebakken groenten en enkele little-gemblaadjes.
- Voeg **groene peper** naar smaak toe.



Burger bakken

- Verhit een flinke klont boter in een grote sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de burger, de puntpaprika en de halve-uienringen toe. Bak de burger 4 minuten aan de ene kant.
- Draai om, verdeel de kaas over de burger en leg het ontbijtspek erop.
- Dek de pan af om de kaas te laten smelten. Bak nog 3 - 4 minuten, of tot de burger gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de burger met de aardappelwedges ernaast.
- Garneer de aardappelwedges met de tomatensalsa.
- Serveer met wat mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Gepaneerde beenham met gebakken broccolini met aardappelgratin, granaatappelpitjes en uiensaus

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Beenham met honing-mosterddarinade



Aardappelgratin



Granaatappel



Bimi broccoli



Verse tijm



Ui



Amandelschaafsel



Uienchutney



Geel mosterdzaad



Panko paneermeel



Verse rozemarijn



Pecanstukjes

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom(men), diepe pan(nen) (met deksel), ovenschaal, pot(ten) (met deksel), steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Beenham met honing-mosterdmarinade* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aardappelgratin* (g)	190	375	500	750	875	1125
Granaatappel* (stuk(s))	½	¾	¾	½	¾	¾
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (g)	25	50	75	100	125	150
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5050 /1207	633 /151
Vetten (g)	68	8
Waarvan verzadigd (g)	27	3,4
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	37,7	4,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	62	8
Zout (g)	5,2	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Ris de rozemarijnblaadjes en de helft van de tijmblaadjes van de steeltjes.
- Meng in een kom de pecannoten met de mosterdzaadjes, de rozemarijn, de tijmblaadjes, de panko en de helft van de boter. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de ham in een ovenschaal en bedek de bovenkant met het pankomengsel.



Amandelschaafsel roosteren

- Kook de broccolini 3 - 5 minuten, of eventueel langer voor zachtere broccolini. Giet daarna af en spoel af onder koud water.
- Verhit een sauteerpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de uienpartjes 3 - 4 minuten.



Ui bakken

- Bak de ham 35 - 45 minuten in de oven.
- Verwijder het plastic van de aardappelgratin en gooi weg. Bak de laatste 25 minuten van de baktijd mee met de ham.
- Snijd de helft van de ui in partjes en de overige ui in dunne halve ringen.
- Verhit de overige boter in een steelpan op middelhoog vuur en bak de uienringen 7 - 8 minuten.



Granaatappel bereiden

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn, roer de honing erdoor en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg, vlak voor het serveren, de broccolini en de overige tijm toe. Bak 3 - 5 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Rol de granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.



Saus maken

- Voeg de bloem toe en blijf roeren tot de bloem volledig is opgenomen.
- Voeg de helft van de bouillon toe en laat al roerend opnemen.
- Roer de uienchutney en de overige bouillon erdoor en breng aan de kook. Laat 1 minuut zachtjes koken, zet daarna het vuur uit en houd apart.
- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de broccolini.



Serveren

- Verwarm de saus van ui opnieuw op laag vuur.
- Leg de broccolini in een serveerschaal en strooi de granaatappelpitjes erover. Garneer met het geroosterd amandelschaafsel.
- Snijd de ham in sneetjes en serveer met de saus van ui.
- Serveer de aardappelgratin ernaast.

Eet smakelijk!



Entrecote met kruidige hollandaisesaus en frietjes

met knapperige botersla en radijssalade

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Entrecote



Verse dragon en kervel



Vers basilicum



Kappertjes



Walnootstukjes



Ui



Worcestershiresaus



Hollandaisesaus



Aardappelen



Botersla



Radijs



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakpla(a)t(en) met bakpapier, staafmixer, ovenschaal, saladekom, steelpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (g)	150	300	450	600	750	900
Verse dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise naar smaak						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3703 /885	540 /129
Vetten (g)	56	8
Waarvan verzadigd (g)	17	2,5
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	12,7	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Haal de entrecote uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.

Tip: Voor het beste resultaat haal je 30 - 60 minuten voor het koken de entrecote uit de koelkast. Haal uit de verpakking en dep droog met keukenpapier.



Entrecote bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op hoog vuur. Voeg, zodra de boter goed heet is, de overige ui toe en bak de entrecote 2 minuten per kant.
- Voeg toe aan een ovenschaal en rooster 5 minuten (150g), 6 minuten (300g) of 9 - 11 minuten (450g en 600g).
- Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



Frieten bakken

- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Pluk de dragonblaadjes van de takjes.



Mengen

- Verwijder de bladeren van de radijsjes en snijd de radijsjes in dunne schijfjes.
- Hak de sla grof.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de honing, de wittewijnazijn en de overige mosterd.
- Voeg de sla en radijsjes toe en roer goed door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Verhit een klontje boter in een steelpan op middellaag vuur. Bak de helft van de ui 5 - 6 minuten. Haal daarna de pan van het vuur.
- Voeg de verse kruiden, kappertjes, walnoten, worcestershiresaus, de helft van de mosterd en wittewijnazijn naar smaak toe.
- Mix met een staafmixer tot een gladde saus. Houd apart tot later gebruik.



Serveren

- Roer de hollandaisesaus door de kruidensaus. Verwarm al roerend op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de entrecote in sneetjes en serveer op borden met de frieten eraan. Verdeel de hollandaisesaus en ui over de entrecote.
- Serveer met de salade en wat mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!