Romige penne met kipgehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust




Penne


Rode ui


Knoflookteen


Gedroogde oregano


Spinazie


Tomaat


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Kipgehakt met Mediterrane kruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	687 /164
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	3
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	10,8	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de hapjespan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

"Bang bang" bloemkool met chilimayonaise

met bruine rijst en crunchy groenten

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch




Zoet-pittige chilisaus


Panko paneermeel


Bloemkoolroosjes


Knoflookteen


Bruine snelkookrijst


Spinazie


Wortel


Rode ui


Mini-komkommer


Sojasaus


Sesamzaad


Mayonaise

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	466 /111
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,7
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	14,6	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuf zout en een klein scheutje olijfolie.

2



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng, zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.

Airfryertip: *Besprenkel de bloemkool met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

3



Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op laag vuur. Fruit de knoflook 1 - 2 minuten. Voeg dan de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pan van het vuur en laat nog 5 minuten rusten in de pan.
- Giet de rijst af indien nodig.

4



Groenten snijden

- Hak de spinazie grof en verwijder eventuele dikke steeltjes.
- Snijd de wortel in dunne halve plakken. Snipper de ui.
- Snijd de komkommer in dunne schijfjes.

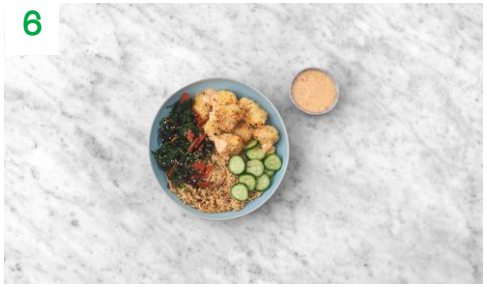
5



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de wortel in 4 - 6 minuten gaar.
- Voeg daarna de spinazie, ui en de sojasaus toe. Bak het geheel nog 2 minuten.
- Maak ondertussen het "bang bang"-sausje door de achtergehouden chilimayonaise te mengen met de wittewijnazijn.

6



Serveren

- Verdeel de knoflookrijst over diepe borden.
- Verdeel de gebakken groenten eroverheen en leg de krokante bloemkool erbovenop.
- Serveer met het "bang bang"-sausje en de komkommer. Garneer met het sesamzaad.

Heek met parelcouscous en kruidenkaasblokjes

met veldsla, komkommer en paprika

Totale tijd: 20 - 30 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust




Heekfilet


Parelcouscous


Mini-komkommer


Paprika


Rode ui


Veldsla


Kruidenkaasblokjes


Siciliaanse kruidenmix

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 /670	440 /105
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	15,5	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

1



Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan.
- Kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in blokjes (zie Tip).

Tip: *Je serveert de paprika rauw. Houd je hier niet van? Bak de paprika dan mee met de kip.*

2



Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de vis, de ui en de Siciliaanse kruidenmix 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de veldsla, komkommer, paprika, ui, kaas en parelcouscous toe en meng goed.

4



Serveren

- Serveer alles op borden.

Volkoren spaghetti met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde tomaten en pecorino

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel Vegetarisch




Volkoren spaghetti


Knoflookteen


Rode ui


Mini-romatomaten


Babyspinazie


Rucola


Vers basilicum


Citroen


Geroosterde cashewnoten


Geraspte pecorino DOP

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Babyspinazie* (g)	60	125	180	250	305	375
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 /890	811 /194
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,5
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	13,2	2,9
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Halveer de tomaten en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de citroen uit.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.

2



Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de tomaten met de ui, de zwarte balsamicoazijn en een flinke scheut olijfolie.
- Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spinazie 3 - 4 minuten, of tot de spinazie geslonken is.

3



Pesto maken

- Voeg de spinazie, de knoflook, het basilicum, de cashewstukjes en de helft van de kaas toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el citroensap en 1/2 el kookvocht toe.
- Meng met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de pasta.

4



Serveren

- Verdeel de rucola over de borden. Schep de pasta en de geroosterde tomaten erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

Teriyaki wildzwijnburger met pittige koolsla op ciabatta

met gomasio-aardappelen en zoetzure komkommer

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie




Wildzwijnburger


Witte ciabatta


Aardappelen


Rode ui


Komkommer


Rodekool, wittekool en wortel


Teriyakisaus


Gomasio

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4134 /988	575 /138
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2
Koolhydraten (g)	103	14
Waarvan suikers (g)	24,9	3,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	4,1	0,6

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de komkommer in dunne plakjes.

2



Koolsla maken

- Meng in een kom de komkommer met de suiker, de helft van de wittewijnazijn en een snufje zout.
- Meng in een andere kom kom de mayonaise met de sambal en de overige wittewijnazijn.
- Voeg de wittekool en wortel toe aan de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het broodje 5 - 7 minuten in de oven.

3



Burger bakken

- Meng ondertussen in een kleine kom de honing met de teriyakisaus.
- Snijd de ui in ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de koekenpan goed heet is, de burger en de ui toe en bak de burger 2 minuten per kant.
- Giet de teriyakisaus over de burger en bak de burger en ui nog 1 - 2 minuten per kant.

4



Serveren

- Snijd het broodje open en beleg met de burger, ui, een paar zoetzure komkommerplakjes en wat van de koolsla.
- Serveer de overige zoetzure komkommer en koolsla ernaast.
- Garneer de aardappelen met de gomasio.

Visburger met romige aardappelsalade met yoghurt en dille

met radijs-mesclunsalade en citroenpartjes

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel




Gepaneerde visburger


Krieltjes


Komkommer


Citroen


Verse dille


Ui


Radijs


Biologische volle yoghurt


Mesclun

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gepaneerde visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mesclun* (g)	40	90	120	180	210	270
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	4159 /994	497 /119
Vetten (g)	58	7
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,1
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	18	2,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de krieltjes en snijd in plakjes van 1 cm dik.
- Kook de krieltjes 12 - 15 minuten en giet af. Spoel af onder koud water en houd apart.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg toe aan een grote kom. Voeg een snufje zout toe en schep goed om. Laat 10 minuten staan en giet dan het overtollige vocht af.

2



Burger bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de burger 3 minuten per kant, of tot rondom bruin.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de dille fijn.
- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in partjes.
- Verwijder het radijsblad en snijd de radijs in dunne plakken.

3



Salade maken

- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie met de suiker, de helft van de ui en de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de mesclun, de radijsjes en wat citroensap naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Houd apart tot serveren.

4



Serveren

- Meng in een grote kom de yoghurt met de mayonaise, dille, mosterd, de overige ui en de overige wittewijnazijn. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de komkommer en krieltjes toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden. Serveer met de citroenpartjes.

Veggie cheeseburgerbowl met krieltjes

met salade, augurken en gebakken ui

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch Fit & Bewust




Krieltjes


Botersla


Tomaat


Rode ui


Gesneden augurken


Worcestershiresaus


Geraspte cheddar


Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (g)	10	15	20	30	35	45
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	473 /113
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	12,7	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Krieltjes bakken

- Was de krieltjes en snijd doormidden. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de hapjespan en breng op smaak met peper en zout. Bak in nog 5 - 10 minuten gaar.

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Groenten snijden

- Scheur ondertussen de bladeren van de sla grof.
- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de augurken fijn.

Weetje: *De tomaat in dit recept bevat kalium – dit mineraal is goed voor de werking van je spieren.*

3



Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de worcestershiresaus en de helft van de fijngesneden augurken.
- Voeg de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Breng op smaak met een snufje zout en meng goed. Houd apart tot gebruik.

4



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten op de ene kant.
- Voeg de helft van de ui toe en draai de burger om. Verdeel de kaas erover. Bak 3 - 4 minuten verder.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de sla met de tomaat en de overige ui.
- Voeg de helft van de mayonaisesaus toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de salade en de krieltjes over diepe borden.
- Leg de burger en de gebakken ui erbovenop.
- Garneer met de overige augurken.
- Serveer met de overige saus.

Za'atar wraps met kipgehakt en verse kruiden

met sinaasappelroomkaas, frisse salsa en sumak

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Fit & Bewust




Witte tortilla


Za'atar


Sumak


Ui


Tomaat


Sinaasappel


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Groene puntpaprika


Gekruid kipgehakt


Fresco spalmabile - roomkaas

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3787 /905	656 /157
Vetten (g)	59	10
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,4
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	15,6	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Pers de helft van de sinaasappel uit en snijd de rest in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de tomaat met de sinaasappelblokjes en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de puntpaprika en de Midden-Oosterse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe aan de groenten en bak 3 minuten, proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

3



Tortilla's verwarmen

- Meng in een kleine kom de aangegeven hoeveelheid water met een scheutje olijfolie. Smeer dit over één kant van de tortilla's en bestrooi met de za'atar.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met 2/3 van de sumak en 1 1/2 el sinaasappelsap per persoon.

4



Serveren

- Besmeer de lege kant van de tortilla's met de roomkaas.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan vullen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige sumak. Besprenkel met honing naar smaak en vouw de tortilla's dicht.

Snelle bolognese met Parmigiano Reggiano

met biologisch rundergehakt | penne, basilicum en mini-romatomaten

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Mini-romatomaten


Biologisch rundergehakt


Vers basilicum


Knoflookteen


Penne


Wortel


Tomatenpuree


Worcestershiresaus


Parmigiano Reggiano DOP


Ui


Italiaanse kruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3665 /876	590 /141
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,5
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	22,9	3,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel fijn.

2



Pasta koken

- Kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de tomaten en bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de knoflook, wortel en ui, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Italiaanse kruiden toe en bak nog 3 minuten.

3



Saus afmaken

- Voeg de bouillon, tomatenpuree, melk, worcestershiresaus, tomaten en zwarte balsamicoazijn toe.
- Meng goed en laat 6 - 7 minuten sudderen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd het basilicum in reepjes.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
- Rasp de kaas boven de pasta.
- Garneer met het basilicum.

Bio zalm | met hoisinsaus en sticky soja-groenten

met furikake-rijst, gomasio, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust



- Biologische zalmfilet met huid
- Hoisinsaus
- Jasmijnrijst
- Ui
- Courgette
- Furikake
- Sesamolie
- Gomasio
- Limoen
- Knoflookteen
- Rode puntpaprika

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	646 /155
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,9
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	21,6	4,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de ui in partjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de groenten met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

Weetje: *De puntpaprika in dit recept bevat vitamine C – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

2



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.
- Verdeel ondertussen 2/3 van de hoisinsaus over de vis.
- Leg de vis met de huid naar beneden tussen de groenten, ze de bakplaat terug in de oven en bak 10 - 15 minuten verder.

3



Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de sojasaus, sambal en de helft van de honing.
- Giet dit over de geroosterde groenten en meng goed. Bak verder in de oven tot alles gaar is.

4



Serveren

- Snijd de limoen in 6 partjes. Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige honing, de overige hoisinsaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Meng de furikake door de rijst. Verdeel de rijst over borden en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de hoisindressing en garneer met de gomasio. Serveer met de overige limoenpartjes.

Bio steak | met witte kaas en zoetzure ui

op bulgur met spinazie, paprika en tomaat

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Rode ui


Paprika


Tomaat


Witte kaas


Italiaanse kruiden


Spinazie


Biologische steak


Bulgur

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3807 /910	731 /175
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	11,2	2,1
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	15,9	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Zet de bulgur onder water in een pan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur 10 minuten, of tot gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.

2



Zoetzure ui maken

- Meng in een kom de suiker met de helft van de rodewijnazijn.
- Voeg de helft van de ui toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en houd apart. Roer af en toe door.
- Snijd de paprika en tomaat in blokjes.
- Meng in een kom de mayonaise met de overige rodewijnazijn.

3



Steak bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika, de Italiaanse kruiden en de overige ui 3 - 4 minuten.

4



Serveren

- Voeg de spinazie, de tomaat, de zoetzure ui, de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie toe aan de bulgur. Meng goed.
- Serveer de bulgur op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de mayonaise en verkruimel de kaas erover.

Bio zalmfilet | in honing-mosterdsaus met krieltjes

met regenboogwortels en verse tijm

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie Fit & Bewust




Krieltjes


Wortel


Biologische zalmfilet met huid


Knoflookteken


Verse tijm


Gele wortel


Rode ui

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2979 /712	424 /101
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	22,2	3,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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

1



Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Was de krieltjes en halveer ze, snijd eventuele grote krieltjes in vieren.
- Voeg de krieltjes toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Groenten snijden

- Verdeel de krieltjes over één zijde van een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven, schep halverwege om.
- Halveer beide wortels in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van 1/2 tijmtakje per persoon en snijd grof. Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.

3



Groenten stoven

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui en wortel 1 minuut.
- Voeg de knoflook, tijm, suiker en bouillon toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak de groenten nog 2 minuten zonder deksel.

4



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing-mosterdsaus over de vis.
- Leg de vis op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de vis de laatste 10 - 12 minuten met de krieltjes mee in de oven.
- Serveer de vis met de krieltjes en de wortel.

Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met veggie gehakt

met pinda's en verse koriander

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Fit & Bewust




Knoflookteen


Plantaardig rulgehakt


Gemberpuree


Zoete Aziatische saus


Ketjap manis


Rode peper


Rode ui


Komkommer


Pruimtomaat


Verse koriander


Ongezouten pinda's


Verse udonnoedels


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap manis (g)	20	40	60	80	100	120
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2368 /566	421 /101
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,4
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	31	5,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus met de ketjap, knoflook, gemberpuree en suiker.
- Voeg het sap van 1 citroenpartje per persoon toe en meng goed.

2



Salade maken

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes en de ui in halve ringen (zie Tip).
- Snijd de koriander fijn.
- Voeg dit alles toe aan een saladekom en meng goed.

Tip: *Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan de ui in stap 3.*

Weetje: *De komkommer in dit recept bevat vitamine K – een voedingsstof die bijdraagt aan het behoud van sterke botten.*

3



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak het gehakt 4 - 5 minuten.
- Voeg de noedels en 2/3 van de saus toe, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Hak ondertussen de pinda's grof en snijd de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.

4



Serveren

- Voeg de noedels toe aan de saladekom en meng goed.
- Verdeel over borden en garneer met de pinda's. Serveer met de eventuele overige citroenpartjes.
- Besprenkel met de overige saus en breng op smaak met peper.
- Voeg rode peper en/of sojasaus naar smaak toe.

Ghanees-geïnspireerde stoof met rundergehakt en pinda

met bio rundergehakt | rijst, zoete aardappel, limoen en spinazie

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel



- Basmatirijst
- Wortel
- Spinazie
- Taginepasta
- Zoete aardappel
- Rode ui
- Pindakaas
- Afrikaanse kruidenmix
- Biologisch rundergehakt
- Limoen

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze taginepasta combineert warme specerijen met zoete abrikoos, tomaat en knoflook, en geeft elk gerecht een rijke, hartig-zoete diepgang.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Taginepasta (g)	22½	45	67½	90	112½	135
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3966 /948	459 /110
Vetten (g)	45	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	1,7
Koolhydraten (g)	97	11
Waarvan suikers (g)	15,1	1,7
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	3,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Kook het water voor de rijst in een pan en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig en snijd in blokjes van 1 cm.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de wortel en de zoete aardappel met een scheutje water, afgedekt, 5 minuten.
- Snipper ondertussen de ui en voeg toe aan de hapjespan.
- Voeg het gehakt toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Roer de Afrikaanse kruiden erdoor en bak nog 1 minuut.

3



Afmaken

- Scheur de spinazie in delen klein boven de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de bouillon, de pindakaas en de taginepasta toe, meng goed en breng aan de kook.
- Dek af met het deksel en laat 4 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur, of tot serveren.
- Rasp de schil van de limoen en snijd in partjes.

4



Serveren

- Serveer de rijst op borden met de stoof erbovenop.
- Garneer met de limoenrasp naar smaak en serveer de limoenpartjes ernaast.

Harira-stijl soep met geroosterde kikkererwten

met Afrikaanse kruiden, labne en volkoren pitabrood

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch



- Linzen
- Afrikaanse kruidenmix
- Rode ui
- Wortel
- Verse gember
- Verse bladpeterselie
- Labne
- Kikkererwten
- BBQ-rub
- Dadelstukjes
- Volkoren pitabrood
- Tomatenblokjes
- Knoflookteen
- Rode puntpaprika

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	40	80	120	150	200	230
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren pitabrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3523 /842	353 /84
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	4	0,4
Koolhydraten (g)	105	10
Waarvan suikers (g)	36,9	3,7
Vezels (g)	36	4
Eiwit (g)	32	3
Zout (g)	4	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (zie Tip).
- Rasp de gember. Snipper de ui grof.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de wortel in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Vervang de bouillon dan door kokend water.*

2



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de gember, knoflook, ui, wortel, puntpaprika en dadelstukjes toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

3



Kikkererwten bereiden

- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet. Houd de helft van de kikkererwten apart om later in de soep te gebruiken.
- Dep de overige kikkererwten droog met keukenpapier. Voeg de droge kikkererwten toe aan een kom.
- Voeg de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

4

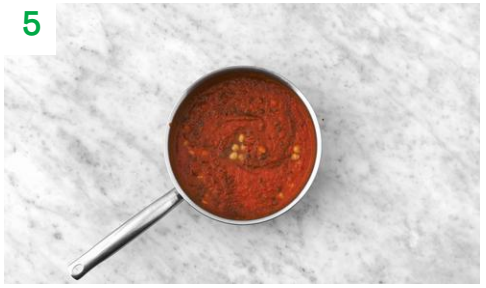


Pita's bakken

- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot de kikkererwten goudbruin en krokant zijn.
- Bak de pita's 4 - 6 minuten mee in de oven, of rooster de pita's in een broodrooster.
- Hak de peterselie grof. Laat de linzen uitlekken.

Airfryertip: *Bak het brood 2 - 4 minuten op 180 graden. Zorg voor het beste resultaat dat het mandje niet te vol is.*

5



Soep afmaken

- Voeg de Afrikaanse kruidenmix toe aan de soep en pureer het geheel met een staafmixer.
- Roer de linzen en de achtergehouden kikkererwten door de soep.
- Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.

6



Serveren

- Serveer de soep in diepe borden.
- Leg de geroosterde kikkertwen erbovenop en garneer met de peterselie en de labne.
- Serveer de pita's ernaast.

Tikka masala met flespompoen en mangochutney

met bruine rijst, amandelschaafsel en sperziebonen

Totale tijd: 40 - 50 min. Vegetarisch




Flespompoen


Knoflookteen


Bruine snelkookrijst


Ui


Sperziebonen


Tomatenpuree


Tikka masalapasta


Crème fraîche


Mangochutney


Amandelschaafsel

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Tikka masalapasta: een smaakvolle basis vol Indiase kruiden en specerijen. Perfect voor een romig gerecht met een milde, warme kick.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flespompoen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tikka masalapasta (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 /855	421 /101
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1
Koolhydraten (g)	114	13
Waarvan suikers (g)	15,9	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pan.
- Schil de flespompoen en snijd de hals van de ronde onderkant af. Halveer de onderkant in de lengte en verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Snijd de flespompoen in blokjes van 1 cm.

2



Flespompoen roosteren

- Verdeel de flespompoen over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om en bak 18 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.

3



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui 4 - 5 minuten.
- Voeg de knoflook, de tomatenpuree en de tikka masalapasta toe en bak 1 minuut. Voeg dan de bouillon en de sperziebonen toe.

4



Serveren

- Breng de curry aan de kook, verlaag dan het vuur en kook 8 - 10 minuten.
- Haal van het vuur en roer de crème fraîche, de flespompoen, de mangochutney en eventueel een scheutje water erdoor.
- Serveer de rijst in kommen en schep de curry erbovenop.
- Garneer met de amandelen.

Koreaanse stijl bibimbapbowl met kipgehakt en gochujang

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Wortel


Knoflookteen


Sperziebonen


Gochujang


Jasmijnrijst


Gekruid kipgehakt


Rode ui

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	150	300	450	600	750	900
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2452 /586	407 /97
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,5
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	19,8	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pan.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Draai het vuur uit en laat de rijst 5 minuten afgedekt staan.

2



Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de wortel in dunne linten.
- Meng in een kleine kom de wortel met de ui, de wittewijnazijn, de suiker en een snufje zout. Houd apart tot verder gebruik.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.

Weetje: *De sperziebonen in dit recept bevatten is rijk aan vezels, waarmee het bijdraagt aan een regelmatige stoelgang.*

3



Sperziebonen roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de sperziebonen 2 - 3 minuten.
- Draai het vuur naar middelhoog, voeg de helft van de knoflook toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg een scheutje water toe en kook, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Haal uit de koekenpan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.

4



Gehakt bakken

- Bak in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur het gehakt in 3 minuten los.
- Meng de overige knoflook erdoor en bak nog 1 minuut.

5



Saus maken

- Meng in een kom de sojasaus met de honing, de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Voeg toe aan de koekenpan, meng goed en breng aan de kook.
- Draai het vuur lager en laat 2 - 3 minuten pruttelen, of tot de saus is ingekookt.

6



Serveren

- Schenk het vocht van de wortels bij de rijst en maak los met een vork.
- Serveer de rijst in kommen met de rest erbij.

Bulgurbowl met garnalen en sinaasappelvinaigrette

met witte kaas, wortel en rozijnen

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Fit & Bewust




Bulgur


Witte kaas


Sinaasappel


Garnalen


Rozijnen


Afrikaanse kruidenmix


Spinazie


Ui


Wortel


Mini-komkommer

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	511 /122
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,9
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	19,8	4,1
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Zet de bulgur onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de wortel in plakjes.
- Snijd de helft van de sinaasappel in blokjes. Pers de overige sinaasappel uit boven een kom. Snijd de komkommer in blokjes.

2



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de wortel en de ui 6 - 8 minuten.
- Voeg de garnalen en de helft van de Afrikaanse kruidenmix toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de helft van de spinazie toe en laat al roerend slinken.

3



Vinaigrette maken

- Meng in een kleine kom het sinaasappelsap met de mosterd, de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de bulgur met de overige spinazie, de overige Afrikaanse kruidenmix en de helft van de sinaasappelvinaigrette.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden of kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de rozijnen, komkommer en sinaasappelblokjes.
- Verkruimel de witte kaas erover en besprenkel met de overige sinaasappelvinaigrette.

Vol-au-vents met kipcurry

met peterselie, rucola-komkommersalade en puntpaprika

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Fit & Bewust




Pasteitje


Rode puntpaprika


Ui


Knoflookteen


Kipfilethaasjes


Wortel


Kerriepoeder


Rucola


Verse bladpeterselie


Mini-komkommer

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pasteitje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] melk (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 /789	557 /133
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	23,1	3,9
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de wortel in halve maantjes en snijd de kip in reepjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de kip en de wortel 3 minuten.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg alle drie toe aan de hapjespan en bak 4 minuten.

2



Curry maken

- Bereid de bouillon.
- Roer de bloem, de currykruiden en een klontje roomboter door de groenten en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon en de melk toe en meng goed tot een gladde massa.
- Laat 6 - 8 minuten op laag vuur inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Verhoog het vuur als het te waterig lijkt.*

3



Salade maken

- Verdeel de pasteitjes over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mosterd met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng vlak voor serveren de rucola en de komkommer in de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Roer de helft van de peterselie door de curry.
- Vul de pasteitjes met de curry en serveer de salade ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Kip met orzotto alla melanzane

met aubergine, Parmigiano Reggiano en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie




Volkoren orzo


Knoflookteen


Rode ui


Aubergine


Italiaanse kruiden


Parmigiano Reggiano DOP


Tomatenblokjes met basilicum


Kipfilet met mediterrane kruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

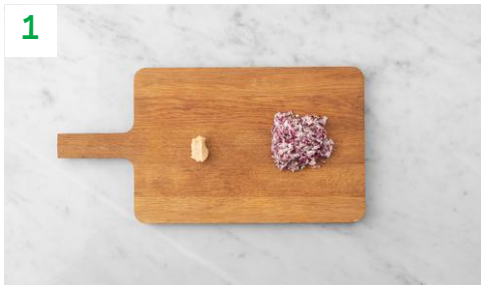
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3427 /819	449 /107
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,4
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	25,3	3,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de aubergine in blokjes van ongeveer 1 cm dik. Voeg de auberginеblokjes en bloem toe aan een kom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

2



Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de auberginеblokjes al roerend in 8 - 10 minuten rondom bruin.
- Haal de blokjes uit de koekenpan en bewaar apart.

3



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en Italiaanse kruiden 3 - 4 minuten.
- Voeg de knoflook en orzo toe en roerbak nog 1 minuut.
- Blus af met de tomatenblokjes, de zwarte balsamicoazijn en de suiker. Laat al roerend 2 - 3 minuten inkoken.

4



Orzo koken

- Voeg de bouillon toe aan de orzo en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 15 - 17 minuten zachtjes inkoken, of tot de orzo gaar is.
- Roer regelmatig door zodat de orzo niet aanbakt en voeg eventueel meer water toe als de orzo te snel droogkookt.

5



Kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan van de aubergine op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Zet het vuur uit en houd afgedekt warm tot serveren.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een rasp.

6



Serveren

- Voeg, wanneer de orzo gaar is, de helft van de auberginеblokjes en de helft van de geraspte Parmigiano Reggiano erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de orzo over borden. Serveer de kip en de overige auberginеblokjes op de orzo.
- Garneer met de overige geraspte Parmigiano Reggiano.

Hertenbiefstuk met portobello-roomsaus

met knoflook-aardappelpuree en wortelfrietjes

Totale tijd: 35 - 45 min.




Aardappelen


Gele wortel


Wortel


Portobello


Ui


Knoflookteen


Hertenbiefstuk


Geel mosterdzaad


Kookroom

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3565 /852	530 /127
Vetten (g)	53	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	3,6
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	10,4	1,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



Wortel bakken

- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de aardappelen.
- Snijd de wortels in frietjes van 1 - 2 cm.
- Meng in een kom de wortelfrietjes met een scheutje olijfolie, peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.

2



Aardappelen koken

- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grove stukken
- Snijd de portobello in kleine blokjes. Snipper de ui. Pel de knoflook.
- Kook de aardappelen 10 minuten in de pan.
- Voeg de knoflookteen toe en kook 5 minuten verder met de aardappelen. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.

3



Puree maken

- Stamp de aardappelen en de knoflookteen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeuïg te maken.
- Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.

4



Biefstuk bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de roomboter goed heet is en bak de biefstuk 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.

5



Saus maken

- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, de portobello en het mosterdzaad 3 - 4 minuten.
- Blus af met de rodewijnazijn. Roer de bloem erdoor en kook 1 minuut, of tot de rodewijnazijn is verdampt.
- Voeg dan de room, peper en zout toe. Roer goed door en laat 1 - 2 minuten indikken.

6



Serveren

- Snijd de biefstuk tegen de draad in in plakken.
- Serveer de biefstuk met de knoflook-aardappelpuree.
- Schep de portobello-roomsaus erbovenop en serveer de wortelfrietjes ernaast.

Orzosalade met sweet & sticky grillkaas

met tomaten, citroen en tijm

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Vegetarisch




Volkoren orzo


Rode ui


Knoflookteen


Komkommer


Siciliaanse kruidenmix


Verse bladpeterselie


Witte grillkaas


Gedroogde tijm


Citroen


Mini-romatomaten

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	690 /165
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	24	4,9
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	28	5,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,6	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de orzo 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).
- Snijd de ui in halve ringen en de knoflook in dunne plakjes. Snijd de komkommer in blokjes.

Tip: *Eet je de orzo liever lauw? Spoel de orzo na het koken dan af met koud water.*

2



Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de ui, knoflook en tomaten met een scheutje olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar.
- Rooster de groenten 15 minuten in de oven.
- Dep de kaas droog met keukenpapier en snijd in 3 plakken per persoon.
- Pers het sap uit de citroen en snijd de peterselie fijn.

3



Kaas bakken

- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur. Bak de kaas 2 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Roer de helft van de honing erdoor. Voeg dan de tijm toe en breng op smaak met peper.
- Blus de koekenpan af met 1/2 el citroensap per persoon.

Gezondheidstip: *Dit recept bevat veel zout. Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de kaas voor een ander moment.*

4



Serveren

- Meng in een saladekom de orzo, komkommer en gegrilde groenten met de Siciliaanse kruidenmix, de extra vierge olijfolie, de overige honing, 2/3 van de peterselie en 1 el citroensap per persoon.
- Verdeel de orzosalade over diepe borden. Leg de kaas erbovenop.
- Garneer met de overige peterselie.

Roerbak met garnalen, noedels en zoete Aziatische saus

met wittekool, koriander en sesamzaadjes

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel




Garnalen


Knoflookteen


Zoete Aziatische saus


Verse koriander


Sesamzaad


Volkoren noedels


Groentemix met wittekool

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	75	150	200	300	350	450
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2544 /608	574 /137
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,2
Koolhydraten (g)	84	19
Waarvan suikers (g)	15,6	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	4,9	1,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelmatig vuur en bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 5 minuten.

2



Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Giet de noedels af en voeg toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe, meng goed en bak nog 1 minuut.

3



Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de wittewijnazijn, de suiker, de sambal en de sojasaus toe (zie Tip).
- Roerbak 1 minuut.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.*

4



Serveren

- Snijd de koriander grof.
- Serveer de noedels op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de overgebleven saus uit de hapjespan en koekenpan.
- Garneer met de koriander en de sesamzaadjes.

Sweet & sticky kippendijreepjes met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust




Bulgur


Kippendijreepjes


Knoflookteen


Rode ui


Paprika


Komkommer


Verse bladpeterselie en munt


Biologische volle yoghurt


Mangoketchup


Za'atar


Hello Harissa

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4761 /1138	405 /97
Vetten (g)	75	6
Waarvan verzadigd (g)	23,7	2
Koolhydraten (g)	88	7
Waarvan suikers (g)	25,3	2,1
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	33	3
Zout (g)	3,3	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en breng aan de kook. Voeg de bulgur toe en kook 8 - 10 minuten, of tot de bulgur gaar is.
- Roer de za'atar door de bulgur en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.

Weetje: *De paprika in dit recept bevat vitamine B6 – een voedingsstof die de afweer van je lichaam ondersteunt.*

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de groenten, de knoflook en de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.

3



Snijden

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 7 minuten.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.

4



Serveren

- Meng in een kom de munt met de yoghurt, de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur in kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de peterselie en de yoghurtsaus.

Pittige curry met veggie kipstukjes in rijke kruidige kokossaus

met rijst, koriander en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust



- Jasmijnrijst
- Paprika
- Kokosmelk
- Sojasaus
- Cherrytomaten in blik
- Verse koriander
- Gesneden ui
- Gele-currykruiden
- Knoflookteen
- Rode peper
- Gemberpuree
- Plantaardige kipstukjes
- Afrikaanse kruidenmix

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3674 /878	592 /141
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,8
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	22,8	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de veggie kipstukjes, Afrikaanse kruidenmix, paprika, gemberpuree, rode peper en knoflook toe. Bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Curry maken

- Blus af met de sojasaus (zie Tip).
- Voeg de cherrytomaten, kokosmelk en suiker toe.
- Roer goed door en laat nog 3 - 4 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je van extra pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de curry toe.*

4



Serveren

- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Serveer de rijst over de borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met de koriander.

Ruitjescourgette met romige bonenstoof

met bruine rijst, Grana Padano en groene pesto

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch

We hebben de groene pesto in dit recept vervangen. De groene pesto die je ontvangt bevat andere allergenen. Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



- Paprikareepjes
- Courgette
- Rode ui
- Knoflookteen
- Passata
- Grana Padanovlokken DOP
- Bruine snelkookrijst
- Crème fraîche
- Siciliaanse kruidenmix
- Boterbonen
- Pesto genovese

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boterbonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	3644 /871	562 /134
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	17,8	2,7
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

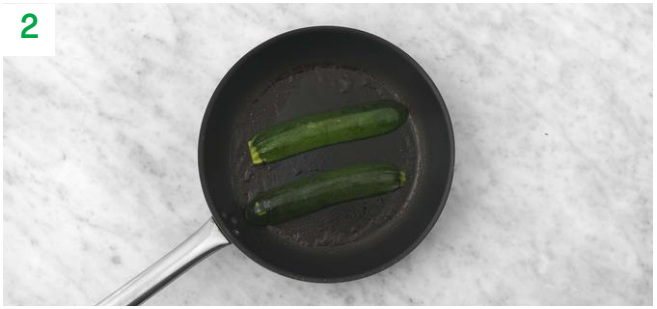
1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de courgette in de lengte. Kerf in elke courgettehelft een ruitpatroon. Snijd niet te diep, zodat de schil heel blijft.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten op de snijkant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Draai de courgette om en stoom, afgedekt, 7 - 8 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.

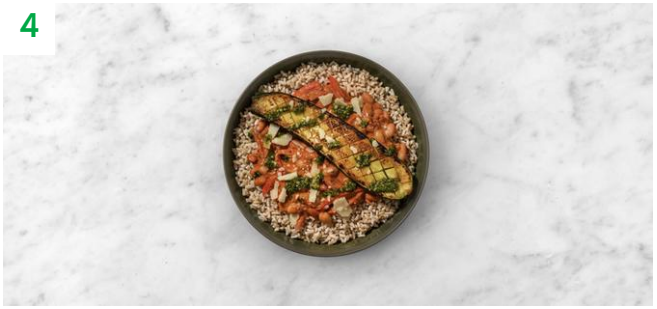
3



Stoof maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Laat de bonen uitlekken in een vergiet. Snijd de ui in ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de paprikareepjes, de ui, knoflook en Siciliaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de passata, de bouillon, zwarte balsamicoazijn, bonen en de suiker toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.

4



Serveren

- Roer de crème fraîche en de helft van de Grana Padano erdoorheen en breng weer kort aan de kook.
- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en schep de stoof over de rijst. Leg de courgette op de stoof. Garneer met de pesto en de overige Grana Padano.

5-minuten taco's met kipgehakt, guacamole en witte kaas

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mexicaanse kruiden


Birriapasta


Limoen


Peruaanse kruidenmix


Guacamole


Mais in blik


Witte kaas


Mini-tortilla's


Rodekool, wittekool en wortel

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Birriapasta (g)	20	40	60	80	100	120
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4489 /1073	824 /197
Vetten (g)	67	12
Waarvan verzadigd (g)	18,4	3,4
Koolhydraten (g)	74	14
Waarvan suikers (g)	12,9	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	5	0,9

Allergenen

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

1



Gehakt bakken

- Giet de mais af.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg het gehakt, de mais, de birriapasta en de helft van de Peruaanse kruiden toe aan de koekenpan en bak het gehakt in 4 minuten los.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de overige Peruaanse kruiden.
- Voeg de koolmix toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Leg de tortilla's op een hittebestendig bord en verwarm 30 seconden in de magnetron, op de hoogste stand.
- Snijd de limoen in partjes.
- Verkruimel de kaas.

4



Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel.
- Laat iedereen zelf de taco's naar smaak beleggen.

Onze volkoren spaghetti met kip en guanciale

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Mascarpone


Vers basilicum


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Grana Padanovlokken DOP


Ui


Passata


Volkoren spaghetti


Guanciale

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4021 /961	737 /176
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	22,6	4,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	17	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in smalle repen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Tip: *Kook het water eventueel in de waterkoker om tijd te besparen.*

2



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt met de guanciale, knoflook en ui in 4 - 5 minuten los.
- Meng de puntpaprika en de passata erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.

3



Afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de hapjespan van het vuur en roer de mascarpone erdoorheen.
- Voeg de pasta en 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon toe en meng goed. Voeg eventueel extra kookvocht toe als het geheel te droog lijkt.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met het basilicum en de Grana Padano.

Sportersfavoriet: rijst met kikkererwtencurry met zoete aardappel

met min. 115g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 35 - 45 min.



- Bruine snelkookrijst
- Zoete aardappel
- Kikkererwten
- Knoflookteen
- Ui
- Verse gember
- Spinazie
- Tomatenblokjes
- Verse koriander en munt
- Kokosmelk
- Mangochutney
- Gele-currykruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	425 /102
Vetten (g)	29	3
Waarvan verzadigd (g)	15,9	1,8
Koolhydraten (g)	129	14
Waarvan suikers (g)	22,8	2,5
Vezels (g)	25	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van 1 cm. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember. Laat de kikkererwten uitlekken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur. Roerbak de gember, knoflook, ui en de gele currykruiden 1 - 2 minuten. Roer de zoete aardappel erdoor en bak nog 2 - 3 minuten.

2



Curry maken

- Blus af met de bouillon en de wittewijnazijn. Voeg de tomatenblokjes en de kokosmelk toe.
- Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en dek af.
- Laat, afgedekt, 15 minuten op laag vuur koken.
- Roer de kikkererwten erdoor en kook nog 5 minuten zonder deksel (zie Tip).

Tip: *Vind je de curry nog te waterig? Laat dan nog 5 minuten langer inkoken zonder deksel.*

3



Rijst koken

- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de rijst in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Ris de muntblaadjes van de takjes.
- Snijd de muntblaadjes en de koriander fijn.

4



Serveren

- Roer geleidelijk de spinazie door de curry en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst en curry op diepe borden.
- Garneer met de verse kruiden en serveer met de mangochutney.

Sportersfavoriet: marinara-stijl dubbele kip-cheeseburger

met min. 50 g eiwit per persoon

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Ricotta


Knoflookteen


Witte ciabatta


Passata


Hello Buon Appetito


Pastinaak


Wortel


Geraspte mozzarella


Hello Provence


Rucola en veldsla


Aardappelen


Knoflook-kruidenmix


Witte kaas


Panko paneermeel

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	150	300	450	600	750	900
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Hello Buon Appetito (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Provence (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Witte kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Panko paneermeel (g)	6¼	12½	18¾	25	31¼	37½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3661 /875	526 /126
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,2
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	16,3	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	54	8
Zout (g)	4,8	0,7

Allergenen

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

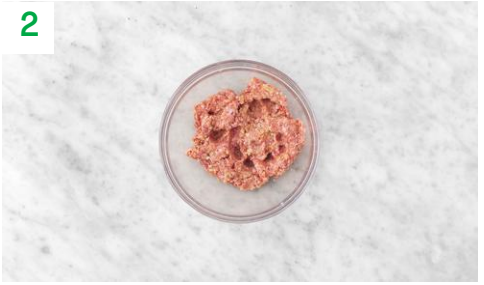
1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de aardappelen, de wortel en de pastinaak in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Bestrooi met de Hello Provence, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, tot goudbruin. Schep halverwege om.

2



Burgers maken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom het gehakt met de panko, de ricotta, de helft van de verse knoflook en de helft van de knoflook-kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Vorm van het mengsel 2 burgers per persoon.

3



Burgers bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgers 2 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Haal de burgers uit de koekenpan en houd apart.
- Bak in dezelfde koekenpan de overige knoflook 1 minuut.

Tip: *De burgers hoeven nog niet helemaal gaar te zijn, ze garen later verder in de saus.*

4



Saus maken

- Blus af met de helft van de balsamicoazijn. Voeg de passata en de Hello Buon Appetito toe. Meng goed en breng aan de kook.
- Zet het vuur laag, dek af met het deksel en laat 2 - 3 minuten pruttelen.
- Leg de burgers in de saus en bestrooi met de geraspte mozzarella.
- Doe het deksel op de koekenpan en laat 4 - 5 minuten pruttelen, of tot gaar.

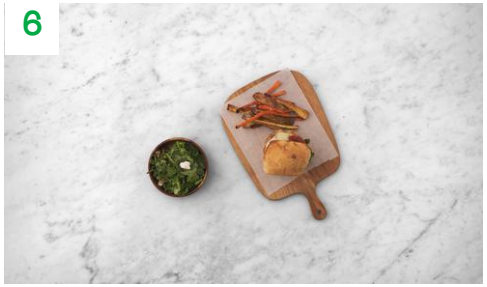
5



Afmaken

- Snijd het broodje open en verwarm 3 - 5 minuten in de oven.
- Meng in een kom de sla met de overige balsamicoazijn en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrooi de frietjes met de overige knoflook-kruidenmix en schep goed om.

6



Serveren

- Beleg de onderste helft van het broodje met wat salade.
- Beleg met de burgers en de saus.
- Serveer de burgers met de frietjes en de overige salade ernaast.
- Verkruimel de witte kaas over de salade.

Volkoren fusilli met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Volkoren fusilli


Rode ui


Knoflookteen


Gedroogde oregano


Spinazie


Tomaat


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Rundergehakt met Italiaanse kruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	741 /177
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,9
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	11,3	2,4
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de hapjespan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

Volkoren wraps met varkensgehakt en verse kruiden

met sinaasappelroomkaas, frisse salsa en sumak

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Fit & Bewust




Volkoren tortilla


Za'atar


Sumak


Ui


Tomaat


Sinaasappel


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Groene puntpaprika


Varkensboerengehakt


Fresco spalmabile - roomkaas

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4025 /962	698 /167
Vetten (g)	68	12
Waarvan verzadigd (g)	17,8	3,1
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	16,4	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Pers de helft van de sinaasappel uit en snijd de rest in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de tomaat met de sinaasappelblokjes en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de puntpaprika en de Midden-Oosterse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe aan de groenten en bak 3 minuten, proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

Weetje: *Het gehakt in dit recept bevat kalium – dit mineraal is goed voor de werking van je spieren.*

3



Tortilla's verwarmen

- Meng in een kleine kom de aangegeven hoeveelheid water met een scheutje olijfolie. Smeer dit over één kant van de tortilla's en bestrooi met de za'atar.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met 2/3 van de sumak en 1 1/2 el sinaasappelsap per persoon.

4



Serveren

- Besmeer de lege kant van de tortilla's met de roomkaas.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan vullen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige sumak. Besprenkel met honing naar smaak en vouw de tortilla's dicht.

Snelle bolognese met Parmigiano Reggiano

met volkoren fusilli, basilicum en mini-romatomaten

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust




Mini-romatomaten


Rundergehakt met Italiaanse kruiden


Vers basilicum


Knoflookteen


Volkoren fusilli


Wortel


Tomatenpuree


Worcestershiresaus


Parmigiano Reggiano DOP


Ui


Italiaanse kruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 /756	531 /127
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,8
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	23,5	3,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel fijn.

2



Pasta koken

- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de tomaten en bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de knoflook, wortel en ui, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Italiaanse kruiden toe en bak nog 3 minuten.

3



Saus afmaken

- Voeg de bouillon, tomatenpuree, melk, worcestershiresaus, tomaten en zwarte balsamicoazijn toe.
- Meng goed en laat 6 - 7 minuten sudderen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd het basilicum in reepjes.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
- Rasp de kaas boven de pasta.
- Garneer met het basilicum.

Hoisinzalm met sticky soja-groenten

met bruine rijst, gomasio, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust



- Zalmfilet
- Hoisinsaus
- Ui
- Bruine snelkookrijst
- Courgette
- Furikake
- Sesamolie
- Gomasio
- Limoen
- Knoflookteen
- Rode puntpaprika

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 /752	648 /155
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,1
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	21,2	4,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de ui in partjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de groenten met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

Weetje: *De puntpaprika in dit recept bevat vitamine C – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

2



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.
- Verdeel ondertussen 2/3 van de hoisinsaus over de vis.
- Leg de vis met de huid naar beneden tussen de groenten, zet de bakplaat terug in de oven en bak 10 - 15 minuten verder.

3



Rijst koken

- Kook de rijst 10 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de sojasaus, sambal en de helft van de honing.
- Giet dit over de geroosterde groenten en meng goed. Bak verder in de oven tot alles gaar is.

4



Serveren

- Snijd de limoen in 6 partjes. Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige honing, de overige hoisinsaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Meng de furikake door de rijst. Verdeel de rijst over borden en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de hoisindressing en garneer met de gomasio. Serveer met de overige limoenpartjes.

Bulgurbowl met veggie kip en sinaasappelvinaigrette

met witte kaas, wortel en rozijnen

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Vegetarisch Fit & Bewust




Bulgur


Witte kaas


Sinaasappel


Plantaardige kipstukjes


Rozijnen


Afrikaanse kruidenmix


Spinazie


Ui


Wortel


Mini-komkommer

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	582 /139
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,1
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	20	4,1
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Zet de bulgur onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de wortel in plakjes.
- Snijd de helft van de sinaasappel in blokjes. Pers de overige sinaasappel uit boven een kom. Snijd de komkommer in blokjes.

2



Veggie kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de veggie kip, de wortel en de helft van de Afrikaanse kruidenmix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en houd apart.
- Bak de ui 2 - 3 minuten in dezelfde koekenpan.
- Voeg de helft van de spinazie toe en laat al roerend slinken.

3



Vinaigrette maken

- Meng in een kleine kom het sinaasappelsap met de mosterd, de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de bulgur met de overige spinazie, de overige Afrikaanse kruidenmix en de helft van de sinaasappelvinaigrette.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden of kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de rozijnen, komkommer en sinaasappelblokjes.
- Verkruimel de witte kaas erover en besprenkel met de overige sinaasappelvinaigrette.

Vol-au-vents met garnalencurry

met peterselie, rucola-komkommersalade en puntpaprika

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Fit & Bewust




Pasteitje


Rode puntpaprika


Ui


Knoflookteen


Garnalen


Wortel


Kerriepoeder


Rucola


Verse bladpeterselie


Mini-komkommer

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pasteitje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] melk (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	540 /129
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,9
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de wortel 3 minuten.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg alle drie en de garnalen toe aan de hapjespan en bak 4 minuten.

2



Curry maken

- Bereid de bouillon.
- Roer de bloem, de currykruiden en een klontje roomboter door de groenten en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon en de melk toe en meng goed tot een gladde massa.
- Laat 6 - 8 minuten op laag vuur inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Verhoog het vuur als het te waterig lijkt.*

3



Salade maken

- Verdeel de pasteitjes over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mosterd met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng vlak voor serveren de rucola en de komkommer in de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Roer de helft van de peterselie door de curry.
- Vul de pasteitjes met de curry en serveer de salade ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Roerbak met vega kip, noedels en zoete Aziatische saus

met wittekool, koriander en sesamzaadjes

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel Vegetarisch




Plantaardige kipstukjes


Knoflookteen


Zoete Aziatische saus


Verse koriander


Sesamzaad


Volkoren noedels


Groentemix met wittekool

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	75	150	200	300	350	450
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3954 /945	752 /180
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	15,6	3
Koolhydraten (g)	96	18
Waarvan suikers (g)	21,5	4,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	9,8	1,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelmatig vuur en bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 5 minuten.

2



Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Giet de noedels af en voeg toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe, meng goed en bak nog 1 minuut.

3



Vegetarische kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vegetarische kip 6 minuten. Roer af en toe door. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de wittewijnazijn, de suiker, de sambal en de sojasaus toe (zie Tip).
- Roerbak 1 minuut.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.*

4



Serveren

- Snijd de koriander grof.
- Serveer de noedels op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de overgebleven saus uit de hapjespan en koekenpan.
- Garneer met de koriander en de sesamzaadjes.

Sweet & sticky garnalen met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust



- Bulgur
- Garnalen
- Knoflookteen
- Rode ui
- Paprika
- Komkommer
- Verse bladpeterselie en munt
- Biologische volle yoghurt
- Mangoketchup
- Za'atar
- Hello Harissa

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4326 /1034	374 /89
Vetten (g)	65	6
Waarvan verzadigd (g)	19,8	1,7
Koolhydraten (g)	88	8
Waarvan suikers (g)	25,3	2,2
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	29	2
Zout (g)	3,8	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en breng aan de kook. Voeg de bulgur toe en kook 8 - 10 minuten, of tot de bulgur gaar is.
- Roer de za'atar door de bulgur en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.

Weetje: *De paprika in dit recept bevat vitamine B6 – een voedingsstof die de afweer van je lichaam ondersteunt.*

3



Snijden

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen 3 minuten, of tot gaar.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar houd de verschillende kruiden apart van elkaar.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de groenten, de knoflook en de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.

4



Serveren

- Meng in een kom de munt met de yoghurt, de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur in kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de peterselie en de yoghurtsaus.

Pittige kipcurry in rijke kruidige kokossaus

met bruine rijst, koriander en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust




Bruine snelkookrijst


Paprika


Kokosmelk


Sojasaus


Afrikaanse kruidenmix


Cherrytomaten in blik


Verse koriander


Gesneden ui


Gele-currykruiden


Knoflookteen


Rode peper


Gemberpuree


Kippendijreepjes

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3795 /907	592 /142
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	20,7	3,2
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	22,2	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de kip, Afrikaanse kruidenmix, paprika, gemberpuree, rode peper en knoflook toe. Bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Curry maken

- Blus af met de sojasaus (zie Tip).
- Voeg de cherrytomaten, kokosmelk en suiker toe.
- Roer goed door en laat nog 3 - 4 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je van extra pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de curry toe.*

4



Serveren

- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Serveer de rijst over de borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met de koriander.

5-minuten taco's met rundergehakt, guacamole en witte kaas

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min. Familie Lekker snel




Gekruid rundergehakt


Birriapasta


Limoen


Peruaanse kruidenmix


Guacamole


Mais in blik


Witte kaas


Volkoren mini-tortilla


Rodekool, wittekool en wortel

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Birriapasta (g)	20	40	60	80	100	120
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4745 /1134	871 /208
Vetten (g)	77	14
Waarvan verzadigd (g)	19,3	3,5
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	14,2	2,6
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	5	0,9

Allergenen

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

1



Gehakt bakken

- Giet de mais af.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg het gehakt, de mais, de birriapasta en de helft van de Peruaanse kruiden toe aan de koekenpan en bak het gehakt in 4 minuten los.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de overige Peruaanse kruiden.
- Voeg de koolmix toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Leg de tortilla's op een hittebestendig bord en verwarm 30 seconden in de magnetron, op de hoogste stand.
- Snijd de limoen in partjes.
- Verkruimel de kaas.

4



Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel.
- Laat iedereen zelf de taco's naar smaak beleggen.