Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bosui* (g)	125
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Tortillachips (g)	300
Jalapeño* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	942 /225
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	1,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

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 bosui in fijne ringen. Snijd de jalapeño's (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de pulled chicken, jalapeño en ⅔ van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

2



Groenten snijden

- Halveer de avocado's en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de limoen.
- Prak het vruchtvlees van de avocado's fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Knijp de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.
- Schep de zure room in een schaaltje en serveer samen met de guacamole als dips bij de nacho's.

Eet smakelijk!

Vietnamese rijstvelloempia's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	½
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Verse koriander en munt* (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	25
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Basmatirijst (g)	75
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	649 /155
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	4,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

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 en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en zet apart.
- Besprenkel de rijst met zonnebloemolie. Meng goed en bewaar apart voor later gebruik.
- Rasp de wortel fijn. Snijd de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in kleine reepjes.
- Snijd de kip in kleine blokjes.

2



Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de teriyakisaus toe en bak nog eens 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, wittewijnazijn en honing.
- Vul een diepe bord met lauwwarm water. Week een rijstvel 5 - 10 seconden in het water en leg het vervolgens op een schoon bord.

3



Serveren

- Leg de kip in het midden van het rijstvel en beleg met sla, wortel, komkommer, rijst en verse kruiden.
- Vouw de onderkant van het rijstvel over de vulling, vouw de zijkanten naar binnen en rol op.
- Herhaal dit met de overige rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal met de pinda-sojasaus erbij.

Eet smakelijk!

Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	2
Paprika* (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	571 /136
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3,3
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	10,7	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

1



Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 2 - 3 minuten.
- Voeg het gehakt en de helft van de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het gehakt gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

2



Quesadilla's maken

- Snijd ondertussen de tomaat in dunne plakjes.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over een helft van elke tortilla.
- Verdeel de geraspte kaas over de tortilla's en beleg met 2 - 3 tomatenplakjes per tortilla. Druk goed aan.
- Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie.

3



Serveren

- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Meng in een kleine kom de zure room met de overige Mexicaanse kruiden.
- Snijd ondertussen de overige tomatenplakjes fijn en meng met de zure room. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

Eet smakelijk!

Krokante Koreaanse stijl chicken bites

met zoet-pittige chilisaus | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Zoet-pittige chilisaus* (g)	35
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamzaad (g)	20
Bosui* (g)	62½
Panko paneermeel (g)	50
Kipfilet* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	5
Zonnebloemolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	642 /153
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	18
Zout (g)	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.
- Voeg de karnemelk toe aan een kom.
- Snijd de kip in kleinere stukjes.
- Meng in een andere kom de panko, het sesamzaad, de helft van de Koreaanse kruiden en de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.

2



Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de karnemelk. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Wentel daarna de kip door het paneermengsel. Zorg dat de kip rondom bedekt is. Leg de chicken bites op een bakplaat met bakpapier.
- Plaats bovenin de oven en bak de chicken bites in 15 - 20 minuten goudbruin en gaar.

3



Serveren

- Snijd de bosui in fijne ringen.
- Voeg de zoete-pittige chilisaus toe aan een kleine kom.
- Leg de chicken bites op een serveerbord. Bestrooi met de overige Koreaanse kruiden eroverheen.
- Bestrooi de bosui eroverheen. Serveer de zoet-pittige chilisaus ernaast.

Eet smakelijk!

Krokant gebakken garnalen

met sriracha-mayo en mangodip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Garnalen* (g)	320
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 /201
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko, piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie.

2



Garnalen bakken

- Voeg de garnalen toe aan de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Haal de garnalen door de panko en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn. Leg ze op een met bakplaat met bakpapier.
- Bak de garnalen 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot goudbruin en gaar.

3



Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokant gebakken garnalen op een serveerschaal.
- Serveer met de mangodip en sriracha-mayo in aparte schaaltjes.

Eet smakelijk!

Mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verse bladpeterselie* (g)	10
Ongezouten boter* (g)	125
Knoflookteen (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1505 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,1
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de peterselie fijn.

2



Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de knoflook en ⅔ van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de mozzarella in grove stukken.

3



Serveren

- Snijd de demi-baguettes in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter. Verdeel de kazen in en over de baguettes.
- Bak 10 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal. Bestrooi met de overige kruiden.

Eet smakelijk!

Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Rode ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	80
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1837 /439	565 /135
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1,4
Koolhydraten (g)	51	16
Waarvan suikers (g)	4,3	1,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,9	0,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de ui in halve ringen.

2



Toppings toevoegen

- Houd 1 el zure room apart voor de garnering. Besmeer de flammkuchen met de overige zure room.
- Beleg met de ui en kappertjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de citroen ondertussen in partjes.

3



Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken. Beleg met de gerookte zalm en verdeel de achtergehouden zure room erover.
- Leg de sla erbovenop.
- Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!

Camembert uit de oven

met baguette, uienchutney en walnoten | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse rozemarijn* (takje(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Uienchutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Franse camembert* (g)	240
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1130 /270
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder de verpakking van de camembert en leg de camembert in een ovenschaal.
- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de kaas, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de knoflook in dunne plakjes en ris de blaadjes van de rozemarijn.

Tip: *Zorg dat je niet te ver doorsnijdt, anders vloeit de camembert over de rand.*

2



Camembert garneren

- Vul de camembert met de rozemarijnblaadjes en de knoflookplakjes.
- Verdeel de walnoot erover en besprenkel met de extra vierge olijfolie en de honing.
- Bak de baguette 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de camembert de laatste 7 minuten mee.

3



Serveren

- Snijd de baguettes in plakjes en serveer de camembert ernaast.
- Breng de camembert op smaak met peper en zout.
- Serveer met de uienchutney.

Eet smakelijk!

Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Dadelstukjes (g)	40
Rozijnen (g)	40
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1280 /306
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Week de dadels en rozijnen in een kom met water.
- Prak 2 bananen fijn met een vork (zie Tip). Voeg de honing en kaneel toe en meng goed door elkaar.

Tip: *Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.*

2



Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, de zonnebloemolie en het water. Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de pecanstukjes, rozijnen en dadels toe en meng goed.
- Giet het beslag in het cakeblik. Halveer de derde banaan in de lengte en leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

3



Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

Tip: *Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de plakken even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.*

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Double chocolate brownies

met walnoten | 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Walnootstukjes (g)	40
Chocoladedruppels (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1591 /380
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	22
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Mix in een grote kom de eieren, de roomboter, het water en de cakemix tot een egaal beslag.

Tip: *Heb je geen bakblik in huis? Gebruik dan een rechthoekige ovenschaal.*

2



Bownie bakken

- Voeg ⅔ van de walnoten en ⅔ van de witte- en melkchocoladedruppels toe aan het beslag.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Bestrooi met de overige walnoten en witte- en melkchocoladedruppels.
- Bak de brownie 22 - 25 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Tip: *Houd je van een smeuïge brownie? Houd dan de kortere baktijd aan.*

3



Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Tip: *Gebruik een satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten verder.*

Eet smakelijk!

Zelfgemaakte carrot cake met pecannoten

met honing-yoghurtglazuur | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Bakpoeder (g)	16
Wortel* (stuk(s))	4
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50
Pecanstukjes (g)	120
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	150
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
[Plantaardige] melk (ml)	100
Bruine basterdsuiker (el)	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	990 /237
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	7,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Rasp de wortels.
- Meng in een mengkom de eieren, 4 el honing, zonnebloemolie en melk.
- Meng in een andere mengkom de bloem, bakpoeder, bruine suiker en speculaaskruiden.
- Giet de vloeibare ingrediënten bij de droge ingrediënten en meng goed. Meng de geraspte wortels en pecanstukjes erdoor.

2



Beslag bakken

- Bekleed een cakeblik met bakpapier.
- Giet het beslag in het cakeblik. Bak 40 - 45 minuten in de oven.
- Voeg ondertussen de roomkaas, de yoghurt en 1 el honing toe aan een kom.
- Klop met een garde tot een luchtig geheel. Zet in de koelkast tot serveren.

3



Serveren

- Controleer of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt de satéprikker er schoon uit? Dan is de cake klaar!
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Verdeel het yoghurtglazuur erover en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!

Blauwebessencrumble

met zelfgemaakte crumbletopping | 4 porties

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Maizena (zakje(s))	½
Blauwe bessen* (g)	375
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	2½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1019 /244
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	6,1
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	18,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

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 100 g roomboter in kleine blokjes en bewaar tot gebruik in de koelkast.
- Rasp de schil van de citroen.

2



Kneden

- Meng in een grote kom de bloem, de kaneel, het rietsuiker en de citroenrasp.
- Voeg de roomboterblokjes toe en meng het geheel met je handen. Blijf kneden tot er een kruimelige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm groot door het deeg tussen je vingers te wrijven en aan te drukken.

3



Serveren

- Meng in een kom de bosbessen, maizena en bruine suiker goed door elkaar.
- Voeg het bessenmengsel toe aan een kleine ovenschaal. Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over het bessenmengsel.
- Bak de bosvruchtencrumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin kleurt.
- Laat de crumble voor serveren 5 - 10 minuten afkoelen.

Eet smakelijk!

Zelfgemaakte muffins met blauwe bessen

met kaneelkruimeltopping | 12 porties

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	350
Blauwe bessen* (g)	125
Ei* (stuk(s))	2
Kristalsuiker (g)	170
Bakpoeder (g)	16
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Zout (tl)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1192 /285
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	17,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier: snijd uit het bakpapier vierkantjes die groot genoeg zijn om in de bakjes van de muffinvorm te passen (zie Tip).
- Weeg voor de muffins 300 g bloem en 150 g suiker af.

Tip: *Je kunt eventueel ook papieren cupcake- of muffinvormpjes gebruiken.*

2



Beslag maken

- Meng in een grote kom de afgewogen bloem en suiker met het zout en het bakpoeder. Meng in een tweede kom de eieren, karnemelk en zonnebloemolie.
- Voeg het natte mengsel toe aan de kom met de droge ingrediënten. Vouw met een spatel tot een glad beslag. Voeg 2 el toe aan een derde kom.
- Voeg 20 g suiker, 2 tl kaneel en 50 g bloem toe aan de derde kom en verkruimel het mengsel met je handen.
- Spatel de bessen door het beslag in de eerste grote kom.

3



Muffins bakken

- Verdeel het beslag over de muffinvorm en vul elk bakje tot net onder de rand.
- Verdeel de crumble erover.
- Bak in 20 - 25 minuten gaar en goudbruin.
- Haal de muffins uit de vorm. Laat minimaal 1 uur afkoelen voor het serveren.

Eet smakelijk!

HELLO FRESH

Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 **Avocadotoast met roerei**
met tomaat en tuinkers

2 **Sandwiches met ham en kruidenroomkaas**

3 **Smoothie met banaan en blauwe bessen**

Contact
Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

Avocadotoast met roerei

20 min. met tomaat en tuinkers | 2 porties



Benodigdheden
Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Tomaten (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (tl)	2
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2375 /568	734 /175
Vetten (g)	35,4	10,9
waarvan verzadigd (g)	9,5	2,9
Koolhydraten (g)	31,8	9,8
waarvan suikers (g)	3,4	1
Vezels (g)	8,3	2,6
Eiwitten (g)	26,1	8,1
Zout (g)	1,2	0,4

Stap 1.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil.
- Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Snijd de tomaat in plakken.

Stap 2.
- Snijd de ciabatta in de lengte doormidden. Sprenkel de olijfolie over de ciabatta.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.

Stap 3.
- Klop de eieren en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het ei toe en laat al roerend in 5 - 6 minuten stollen.

Stap 4.
- Verdeel de ciabattatoast over de borden.
- Beleg met de avocado, de tomaat en het roerei.
- Garneer met de tuinkers. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

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

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

-

Ingrediënten voor 4 porties

Achterham* (plakje(s))	6
Kruidenroomkaas* (g)	75
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Witte-demibaguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	834 /199
Vetten (g)	4
waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	32
waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	2,4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

1. Bak de helft van het brood 6 - 8 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden.
2. Snijd de helft van de komkommer in plakjes.
3. Snijd het gebakken brood in de lengte doormidden en vervolgens in de breedte, zodat er 4 gelijke stukken ontstaan.
4. Beleg elk stuk brood met de kruidenroomkaas en de ham.
5. Garneer met de komkommer en breng op smaak met zwarte peper. Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Allergenen

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

Smoothie met banaan en blauwe bessen

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Banaan (stuk(s))	4
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	306 /73
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	11
waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

1. Snijd 2 bananen in plakjes.
2. Voeg de banaan, 250 ml melk, 75 g Griekse yoghurt en de helft van de blauwe bessen toe aan een blender.
3. Mix tot een gladde smoothie (zie Tip).
4. Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Tip: *Meng eventueel honing naar smaak door de smoothie.*

Eet smakelijk!

Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	20
Mango* (stuk(s))	4
Spinazie* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Sinaasappel* (stuk(s))	6
Verse munt* (g)	10
Passievrucht* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	337 /81
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

** De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.*

Allergenen

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

1



Mangosmoothiebowl met blauwe bessen

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 passievrucht.
- Voeg de mango, 250 ml kokosmelk en 150 g yoghurt toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel wat honing naar smaak toe voor een extra zoete smoothie. Verdeel de smoothie over kommen. Garneer met de passievrucht, de kokosrasp, de blauwe bessen en de helft van het chiazaad.

2



Orange dream smoothie

- Halveer 1 sinaasappel en pers uit boven een kleine kom. Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.
- Voeg het fruit, het sinaasappelsap en de melk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe. Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de helft van het chiazaad.

3



Triple groene smoothie

- Pers 5 sinaasappels uit boven een kom. Pel 2 bananen en snijd in plakjes. Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Ris de muntblaadjes van de takjes en bewaar er een paar voor de garnering.
- Voeg het sinaasappelsap, de muntblaadjes, avocado, banaan, 50 g spinazie en honing naar smaak toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe.
- Serveer de smoothie in glazen.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Laagjessmoothie met granaatappel en mango

met blauwe bessen en banaan | 4 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Granaatappel* (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	4
Blauwe bessen* (g)	125
Mango* (stuk(s))	1
Biologische magere kwark* (ml)	500
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	296 /71
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0,1
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	9,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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

1



Mango-banaansmoothie mixen

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein. Pel 2 bananen en snijd in grove stukken.
- Voeg de mango, banaan en ½ van de kwark toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe.

2



Granaatappel-bessensmoothie mixen

- Pel 2 bananen en snijd in grove stukken.
- Rol de granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg ⅔ van de granaatappelpitjes toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg de blauwe bessen, bananenstukjes en de overige kwark toe.
- Mix tot een dikke smoothie en voeg honing naar smaak toe.

3



Serveren

- Schenk de granaatappel-bessensmoothie in vier glazen en laat ruimte over voor de tweede smoothie.
- Schep met een lepel de mangosmoothie eroverheen.
- Garneer met de overige granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!

Chiapudding op 3 manieren

met zomerfruit, appel-kaneel en mango-passievrucht | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht* (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	657 /157
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

** De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.*

Allergenen

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

1



Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Voeg aan een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing toe en meng goed door. Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel de chiapudding over 6 glaasjes. Laat ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Verdeel de aardbeiensaus over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de blauwe bessen en de pistachenoten.

2



Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de appel in kleine blokjes. Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel (zie Tip).
- Verdeel de appel en kaneel over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de pecanstukjes.

Tip: *Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 – 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg ½ el honing, 1 tl kaneel en de pecanstukjes toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.*

3



Variatie 3: Tropisch

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van ½ mango over 2 glaasjes chiapudding (zie Tip).
- Halveer de passievrucht en schep het vruchtvlees op de mango.
- Bestrooi tot slot met kokosrasp.

Tip: *Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango of serveer de rest er apart bij.*

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	2
Geroosterde cashewnoten (g)	30
Kokosrasp (g)	20
Amandelschaafsel (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	531 /127
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	4,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

** De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.*

Allergenen

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

1



Griekse yoghurt met mango en geroosterde amandelen

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel 4 - 5 minuten, of tot goudbruin.
- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel ⅓ van de yoghurt over twee kommen. Garneer met de mango en het geroosterde amandelschaafsel.
- Besprenkel met honing naar smaak.

2



Griekse yoghurt met blauwe bessen en cashewnoten

- Verdeel ⅓ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de blauwe bessen en de cashewnoten.
- Besprenkel met honing naar smaak.

3



Griekse yoghurt met passievrucht, mango en kokosrasp

- Halveer de passievruchten.
- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel ⅓ van de yoghurt over twee kommen. Schep het vruchtvlees uit de passievruchten en bovenop de yoghurt. Verdeel de mango en de kokosrasp erover.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!

Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Radijs* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	685 /164
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,6

** De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.*

Allergenen

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

1



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Verdeel de helft van de ham over de crackers en garneer met de tuinkers.

2



Optie 2: Avocado en gekookt ei

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook de eieren 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Giet daarna af en laat de eieren schrikken onder koud water. Pel de eieren en snijd doormidden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel vier crackers over twee borden. Verdeel de geprakte avocado erover. Garneer met de eieren en de tuinkers.

Tip: *Je kunt de eieren ook vantevoren koken en in de koelkast bewaren. Pel de eieren in de ochtend om je crackers mee te beleggen.*

3



Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Snijd de radijs in dunne plakken.
- Besmeer de crackers met de roomkaas.
- Verdeel de helft van de ham over de crackers en garneer met de radijs. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

Pancakes met kaneelpeer en knapperige bacon

met crème fraîche en honing | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Peer* (stuk(s))	2
Crème fraîche* (g)	50
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Gemalen kaneel (tl)	1½
Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	4
Amandelschaafsel (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Bruine basterdsuiker (el)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3247 /776	694 /166
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,5
Koolhydraten (g)	97	21
Waarvan suikers (g)	18,6	4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	29	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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

1



Beslag maken

- Klop de eieren los in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop met een garde tot een licht en luchtig mengsel (zie Tip).
- Weeg 150 gram bloem af. Voeg de bloem, de suiker en het bakpoeder toe aan een grote kom.
- Vouw het ei-karnemelkmengsel met een spatel door het bloemmengsel.

Tip: *Het eimengsel is klaar wanneer je veel luchtbelletjes ziet.*

2



Pancakes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel beslag in de pan. Bak de pancake ongeveer 2 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg tussen elke pancake wat zonnebloemolie toe als de koekenpan droog wordt.

3



Serveren

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Haal de plakjes spek uit elkaar, leg in de koekenpan en bak in 3 - 4 minuten krokant. Haal het spek uit de koekenpan en houd apart.
- Snijd de peer in plakjes. Voeg aan dezelfde koekenpan een klontje roomboter, de peer en de kaneel toe en bak 3 - 4 minuten.
- Stapel de pancakes op borden. Leg het spek, een toefje crème fraîche en de peer erbovenop.
- Garneer met de amandelen en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Wentelteefjes van brioche met gekaramelliseerde appel

met speculaas en blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	1
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Mascarpone* (g)	25
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
[Plantaardige] roomboter (tl)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2188 /523	599 /143
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,7
Koolhydraten (g)	69	19
Waarvan suikers (g)	30,6	8,4
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1	0,3

Allergenen

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

1



Appel bakken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes. Halveer de brioche.
- Meng in een groot diep bord de eieren, melk, suiker en de helft van de speculaaskruiden. Klop goed door elkaar.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de appel toe.
- Voeg de overige speculaaskruiden en 1 el honing toe. Bak de appel 5 - 6 minuten. Haal de appel uit de pan en houd apart tot serveren.

2



Wentelteefjes maken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Week twee briocheplakken in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Leg de plakken in de pan en bak ze direct 4 minuten per kant, of tot goudbruin. Herhaal tot alle plakken klaar zijn.

3



Serveren

- Serveer de wentelteefjes op twee borden.
- Leg de gekaramelliseerde appel en een schepje mascarpone erbovenop.
- Garneer met de blauwe bessen toe en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Eggs royale met gerookte zalm

op brioche met hollandaisesaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Spinazie* (g)	100
Koudgerookte zalm* (g)	120
Briochebroodje (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3096 /740	813 /194
Vetten (g)	48	13
Waarvan verzadigd (g)	11,5	3
Koolhydraten (g)	40	10
Waarvan suikers (g)	5,8	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3,1	0,8

Allergenen

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

1



Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de azijn toe zodra het kookt (zie Tip).
- Draai met een garde een draaikolk in het water. Breek voorzichtig de eieren één voor één erboven en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit stevig is. Dit duurt 2 - 3 minuten.
- Haal met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.

Tip: *In plaats van pocheren kun je ze ook koken: 6 minuten voor zacht- of 10 minuten voor hardgekookt.*

2



Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, boven de koekenpan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de spinazie 1 minuut, of tot deze begint te slinken. Haal dan de koekenpan van het vuur.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de oven.

3



Serveren

- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie en de gerookte zalm.
- Leg voorzichtig de eieren erop en sprenkel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!

Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Garnalen* (g)	160
Zelf toevoegen	
Witte balsamicoazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 /667	711 /170
Vetten (g)	31	8
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,3
Koolhydraten (g)	72	18
Waarvan suikers (g)	10,4	2,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	21	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan en kook de sushirijst 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet daarna het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de komkommer in blokjes.

2



Garnalen bakken

- Meng in een kom 1 el witte balsamicoazijn met 1 tl suiker.
- Voeg de slamix toe aan de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.
- Verhit een ruime scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen in 2 - 3 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.

3



Serveren

- Roer de rijst los met een vork en roer de overige witte balsamicoazijn en suiker erdoor.
- Verdeel de rijst over kommen en beleg met de garnalen, komkommer, avocado en koolmix.
- Besprenkel met de sriracha-mayo en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!

Cheesy Mexicaanse stijl wraptosti's met gebraden kipfilet

met avocado en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte cheddar* (g)	50
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	50
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Gebraden kipfilet* (g)	120
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	864 /206
Vetten (g)	37	12
Waarvan verzadigd (g)	11,8	3,8
Koolhydraten (g)	48	16
Waarvan suikers (g)	3,2	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	27	9
Zout (g)	2,8	0,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vruchtvlees fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in schijfjes.
- Leg elke tortilla plat neer en maak 1 snede vanuit het midden omhoog naar de rand van de wrap.
- Begin links van de snede en beleg de eerste kwart tortilla met de gebraden kipfilet.

2



Wraps vouwen

- Verdeel de avocadopuree over de tweede kwart tortilla, direct onder de kip.
- Beleg de volgende kwart tortilla met de schijfjes tomaat. Bestrooi tot slot de volgende kwart tortilla met de kaas.
- Vouw de kwarten voorzichtig één voor één over elkaar heen. Vouw eerst het deel met de kip over het deel met de avocadopuree.
- Vouw dan over het deel met de tomaten en tot slot over het deel met de kaas, zodat er een driehoek ontstaat. Druk voorzichtig plat.

3



Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de tortilladriehoekjes 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de kaas gesmolten is.
- Meng ondertussen in een kleine kom de zure room met de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Serveer de wraptosti's op een bord met de zure room ernaast.

Eet smakelijk!

Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Rodewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 /601	558 /133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,6
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	7,6	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	2,8	0,6

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 ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verkruimel de witte kaas. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn.

2



Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.*

3



Serveren

- Meng in een andere kleine kom de yoghurt met de knoflook en peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, witte kaas, tomaat, sla en ingelegde ui.

Eet smakelijk!

Cheesy steak sandwich met gebakken stokbrood

met gekaramelliseerde ui en knoflookmayo | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Steak* (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Rucola* (g)	80
Ui (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 /701	784 /187
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,7
Koolhydraten (g)	73	19
Waarvan suikers (g)	5	1,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	46	12
Zout (g)	2,4	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.
- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de ui in plakjes. Verhit de olie in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de ui 10 - 12 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Wikkel de knoflooktenen in aluminiumfolie.

2



Bakken

- Leg het brood en de knoflook op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de steak 2 - 3 minuten per kant.
- Breng de steak op smaak met peper en zout en snijd in plakjes.

3



Beleggen

- Schep voorzichtig de geroosterde knoflook uit de schil, voeg toe aan een kom en prak met een vork. Meng de mayonaise erdoor.
- Halveer het brood in de lengte en besmeer de binnenkant met de knoflookmayonaise.
- Beleg met een laag rucola, de steak, kaas en gekaramelliseerde ui.

Eet smakelijk!

Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Pulled chicken* (g)	100
Bao-broodje (stuk(s))	4
Hoisinsaus (g)	25
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	3
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2385 /570	694 /166
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,8
Koolhydraten (g)	64	19
Waarvan suikers (g)	16,7	4,9
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf de wortel met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe aan de kom. Breng op smaak met zout en schep alles door elkaar.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.

2



Kip bakken

- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de pulled chicken en de hoisinsaus 4 - 5 minuten.

3



Serveren

- Maak de bao-broodjes open en vul met de wortel en komkommer.
- Beleg de broodjes met de pulled chicken.
- Besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!

Lunchbox met avocado-kipwraps

met snackgroenten, dip, verse sinaasappels en amandelen | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	100
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	200
Mini-romatomaten* (g)	125
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4648 /1111	544 /130
Vetten (g)	65	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2
Koolhydraten (g)	80	9
Waarvan suikers (g)	23,9	2,8
Vezels (g)	15	2
Eiwitten (g)	48	6
Zout (g)	3,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Bak de kippendijreepjes en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de mini-komkommer in de lengte en snijd vervolgens in staafjes.

2



Wraps maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de feta.
- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, feta, mini-komkommer en sla.
- Rol de tortilla's op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: *Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!*

3



Serveren

- Snijd de komkommer doormidden en vervolgens in reepjes.
- Pel de sinaasappel en haal de partjes van elkaar.
- Voeg de sinaasappelpartjes en amandelen toe aan de lunchtrommel met de wraps.
- Voeg de helft van de tomaten en komkommer toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de hummus (zie Tip).

Tip: *Je kunt ook 2 lunchtrommels in één keer maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!*

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Hartige pie van kipgehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

Totale tijd: 40 - 50 min.





Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Mix van ui, wortel en bleekselderij



Bladerdeeg



Tomaat

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
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bladerdeeg* (roll(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2820 /674	511 /122
Vetten(g)	37 g	6,7 g
Waarvan verzadigd(g)	19,7	3,6
Koolhydraten (g)	53,9	9,8
Waarvan suikers (g)	12	2,2
Vezels (g)	8,2	1,5
Eiwit (g)	27,1	4,9
Zout (g)	2,41	0,44

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de groentemix 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.

2



Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de tomaat, de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Ovenschotel maken

- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het bladerdeeg en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is.

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Volkoren spaghetti met harissa en garnalen

met vers basilicum en puntpaprika

Totale tijd: 35 - 45 min.




Rode puntpaprika


Knoflookteen


Rode ui


Tomaat


Vers basilicum


Parmigiano Reggiano DOP


Volkoren spaghetti


Passata


Gedroogde oregano


Harissa


Garnalen

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 puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vers basilicum* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2530 /605	544 /130
Vetten(g)	18,1 g	3,9 g
Waarvan verzadigd(g)	4,3	0,9
Koolhydraten (g)	73	15,7
Waarvan suikers (g)	16,1	3,5
Vezels (g)	11,9	2,6
Eiwit (g)	31,2	6,7
Zout (g)	1,49	0,32

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. Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de puntpaprika in ringen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snijd de basilicumblaadjes in fijne reepjes.

2



Puntpaprika bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika 3 - 4 minuten.
- Roer de garnalen erdoor en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal alles uit de koekenpan en houd apart onder aluminiumfolie.

Weetje: *De puntpaprika in dit recept bevat vitamine C – deze voedingsstof helpt om vermoeidheid te verminderen.*

3



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de passata, tomaat, oregano, harissa, rodewijnazijn en suiker toe. Meng goed en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.

4



Serveren

- Voeg de pasta en het paprikamengsel toe aan de saus. Meng goed.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met het basilicum en de Parmigiano Reggiano.

Volkoren fusilli met champignonroomsaus

met truffelolie, broccolini en spinazie

Totale tijd: 25 - 35 min.




Volkoren fusilli


Bimi broccoli


Champignons


Geraspte pecorino DOP


Olijfolie met truffelaroma


Knoflookteen


Rode ui


Spinazie


Hello Umami


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 fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Bimi broccoli* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Hello Umami (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2632 /629	566 /135
Vetten(g)	24 g	5,2 g
Waarvan verzadigd(g)	9,1	2
Koolhydraten (g)	69,9	15
Waarvan suikers (g)	10,2	2,2
Vezels (g)	14,6	3,1
Eiwit (g)	27,7	6
Zout (g)	2,02	0,43

Allergenen

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

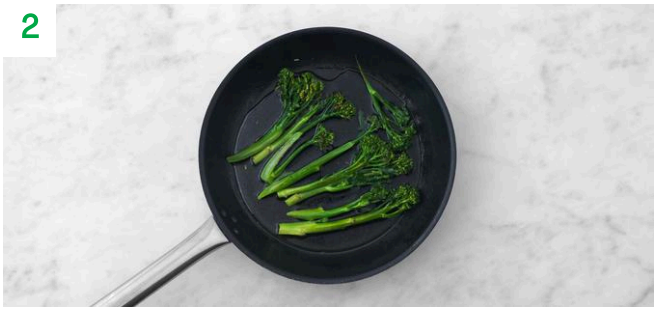
1



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de broccolini 4 - 6 minuten, of tot rondom bruin.

2



Snijden

- Blus de broccolini af met een scheutje water. Dek af met het deksel en bak 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de champignons in plakjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

3



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, champignons en knoflook 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur. Voeg de roomkaas, mosterd en het achtergehouden kookvocht toe.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven en meng goed.

4



Serveren

- Scheur de spinazie klein boven de hapjespan. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen.
- Haal van het vuur en meng de pecorino, de Hello Umami en de pasta erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over borden en leg de broccolini erbovenop.
- Besprenkel met de truffelolie.

Cheesy taquito's met kipgehakt

met volkoren tortilla's, tomatensalsa en yoghurt

Totale tijd: 25 - 35 min.




Volkoren mini-tortilla


Rode ui


Pruimtomaat


Biologische volle yoghurt


Verse koriander


Paprika


Passata


Gerookt paprikapoeder


Geraspte mozzarella


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Copacabana-stijl 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
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2796 /668	526 /126
Vetten(g)	26,4 g	5 g
Waarvan verzadigd(g)	9,1	1,7
Koolhydraten (g)	61,7	11,6
Waarvan suikers (g)	17,1	3,2
Vezels (g)	17	3,2
Eiwit (g)	37,3	7
Zout (g)	2,94	0,55

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en 2/3 van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Copacabana-kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het gehakt in 3 minuten los.

2



Saus maken

- Voeg het gerookte paprikapoeder, de suiker en de passata toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de tortilla's met de saus en strooi de kaas erover.
- Rol de tortilla's op tot dunne, strakke taquito's en leg ze met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.

Weetje: *De kaas in dit recept bevat vitamine B12 – deze voedingsstof draagt bij aan het normaal functioneren van je immuunsysteem.*

3



Salsa maken

- Bak de taquito's 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat en de koriander met de overige ui.
- Voeg de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de taquito's over de borden.
- Garneer met de yoghurt en de tomatensalsa.

Plantaardige schnitzel met bruine rijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Totale tijd: 20 - 30 min.




Wortel


Gesneden spitskool


Bruine snelkookrijst


Bosui


Gomasio


Zoete Aziatische saus


Plantaardige schnitzel met cornflakes


Knoflookteen


Gemberpuree

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))	1	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (g)	62 1/2	125	125	250	250	375
Gomasio (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080

* in de koelkast bewaren

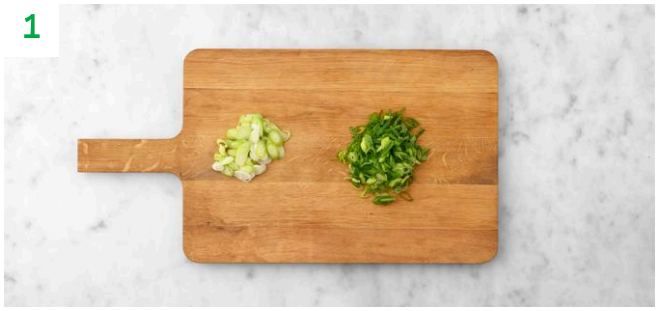
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3997 /955	555 /133
Vetten(g)	45,1 g	6,3 g
Waarvan verzadigd(g)	6,1	0,8
Koolhydraten (g)	110,5	15,3
Waarvan suikers (g)	25,5	3,5
Vezels (g)	15,4	2,1
Eiwit (g)	21	2,9
Zout (g)	3,83	0,53

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.

2



Rijst koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, het witte gedeelte van de bosui en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe en breng aan de kook. Verlaag het vuur en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

3



Saus maken

- Rasp de wortel. Snijd de gesneden spitskool eventueel nog fijner. Meng in een kom de suiker en de wittewijnazijn met peper en zout naar smaak.
- Voeg de wortel en gesneden spitskool toe en schep goed om. Houd in de koelkast tot serveren.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.

4



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de koekenpan goed heet is, de schnitzel 3 minuten per kant, of tot de schnitzel goudbruin kleurt.
- Serveer de knoflook-gemberrijst op de borden. Leg de schnitzel erop en besprenkel met de saus.
- Garneer met de gomasio en het groene gedeelte van de bosui.
- Serveer de zoetzure rauwkost ernaast.

Bulgurbowl met veggie kip en yoghurtsaus

met peterselie, limoen en snijbonen

Totale tijd: 20 - 30 min.




Pruimtomaat


Wortel


Knoflookteen


Verse bladpeterselie


Limoen


Bulgur


Biologische volle yoghurt


Midden-Oosterse kruidenmix


Plantaardige kipstukjes


Gesneden snijbonen

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
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Limoen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2828 /676	460 /110
Vetten(g)	31,1 g	5,1 g
Waarvan verzadigd(g)	4,8	0,8
Koolhydraten (g)	77,4	12,6
Waarvan suikers (g)	12	2
Vezels (g)	16	2,6
Eiwit (g)	25,4	4,1
Zout (g)	1,91	0,31

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de tomaat en de wortel in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Hak de bladpeterselie grof en snijd de limoen in partjes.

2



Groenten koken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, snijbonen en wortel 3 - 4 minuten.
- Voeg de bulgur toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.

3



Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog en bak de veggie kip 7 - 8 minuten.
- Voeg, wanneer de bulgur klaar is, de tomaat, 2/3 van de Midden-Oosterse kruiden en de helft van de peterselie toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de yoghurt met de extra vierge olijfolie en de overige Midden-Oosterse kruiden in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden en schep de yoghurtsaus erbij.
- Garneer met de overige peterselie en serveer met de limoenpartjes.

Hertenbiefstuk met frietjes en aioli

met sperziebonensalade en uienjus

Totale tijd: 40 - 50 min.





Aardappelen



Sperziebonen



Rode ui



BBQ-rub



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



Aioli



Hertenbiefstuk

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)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
BBQ-rub (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Extra vierge olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3893 /930	528 /126
Vetten(g)	59,2 g	8 g
Waarvan verzadigd(g)	18,9	2,6
Koolhydraten (g)	65	8,8
Waarvan suikers (g)	14,2	1,9
Vezels (g)	12,6	1,7
Eiwit (g)	33,5	4,5
Zout (g)	1,83	0,25

Allergenen

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

1



Frieten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de biefstuk uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Was of schil de aardappelen en snijd in frieten van 1 cm dik.
- Dep de frieten droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Vul een pan met een bodempje water. Voeg de sperziebonen toe met een snuf zout.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en spoel af met koud water zodat de sperziebonen niet verder garen. Zet apart en laat de sperziebonen verder afkoelen.

3



Uienjus maken

- Bereid de bouillon. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 7 minuten.
- Blus de af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken.

4



Biefstuk bakken

- Verhit een klontje roomboter in een andere 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 de biefstuk uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de sperziebonen en de slamix erdoorheen. Schep goed door de dressing heen.

6



Serveren

- Serveer de frieten op borden met alles ernaast.
- Serveer met de uienjus en de aioli.

Volkoren orzo met witte kaas en vers basilicum

met knoflookbrood en geroosterde groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.




Verse basilicum en oregano


Rode puntpaprika


Courgette


Aubergine


Volkoren orzo


Ui


Knoflookteen


Passata


Gerookt paprikapoeder


Witte kaas


Volkoren tarwe meerzaden bol


Hello Buon Appetito

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
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Volkoren orzo (g)	40	75	115 1/2	150	190 1/2	225
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Volkoren tarwe meerzaden bol (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Hello Buon Appetito (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2693 /644	482 /115
Vetten(g)	33,2 g	5,9 g
Waarvan verzadigd(g)	8,5	1,5
Koolhydraten (g)	61,3	11
Waarvan suikers (g)	21,2	3,8
Vezels (g)	12,1	2,2
Eiwit (g)	19,7	3,5
Zout (g)	1,65	0,3

Allergenen

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

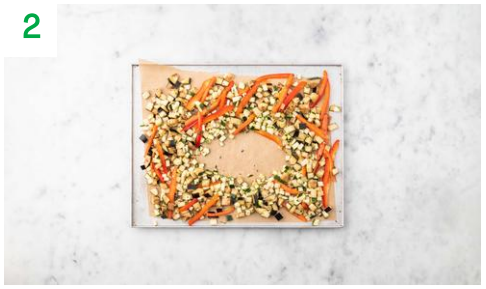
1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Ris de blaadjes van de oregano en hak grof. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Snijd de courgette en aubergine in blokjes van 1 cm.
- Meng in een grote kom de groenten met de oregano. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

2



Groenten bakken

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier. Laat wat ruimte over voor het brood (zie Tip).
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot alles gaar is.

Tip: *Kook je voor 3 personen of meer? Gebruik dan 2 bakplaten.*

3



Orzo koken

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de orzo in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

4



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de helft van de knoflook 3 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de passata. Voeg het gerookte paprikapoeder en de suiker toe en laat nog 5 - 7 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

5



Mengen

- Snijd het broodje open en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Bestrooi met de Hello Buon Appetito en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het brood 8 minuten mee met de groenten.
- Verkruimel de witte kaas. Snijd het basilicum grof.
- Voeg de witte kaas en het basilicum toe aan een kom en breng op smaak met peper.

6



Serveren

- Meng de geroosterde groenten door de orzo.
- Serveer de smokey tomatensaus op borden en schep de orzo erbovenop.
- Garneer met de mengeling van witte kaas en basilicum.
- Snijd het brood in repen en serveer ernaast.

Marokkaanse stijl stoof met kip

met gedroogde abrikozen en ras el hanout

Totale tijd: 45 - 55 min.





Kippendijreepjes met kebabkruiden



Wortel



Ui



Knoflookteen



Ras el hanout



Bulgur



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



Aubergine



Gedroogde abrikozenstukjes

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
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ras el hanout (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (blikje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2537 /606	412 /98
Vetten(g)	14 g	2,3 g
Waarvan verzadigd(g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	91	14,8
Waarvan suikers (g)	28	4,5
Vezels (g)	17,3	2,8
Eiwit (g)	32,3	5,2
Zout (g)	1,61	0,26

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in halve maantjes. Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten.
- Voeg de aubergine, wortel, ui en knoflook toe en bak nog 2 minuten.

2



Stoven

- Voeg de ras el hanout en tomatenpuree toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon, honing en gedroogde abrikozen toe en roer goed door.
- Verlaag het vuur en dek de pan af. Laat 25 - 30 minuten zachtjes stoven. Roer af en toe door.
- Haal het deksel van de pan en kook nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Bulgur koken

- Voeg de bulgur en ruim gezouten water toe aan een pan. Zorg dat de bulgur goed onder water staat.
- Breng het water aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.

4



Serveren

- Giet de bulgur af en roer de helft van de peterselie erdoor.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de bulgur over de borden. Schep de stoof ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Gekonfijte eendendij met tzatziki en sumaksalade

op bulgur met verse kruiden en za'atar

Totale tijd: 20 - 30 min.




Gekonfijte eendendijfilet


Bulgur


Rode ui


Tomaat


Mini-komkommer


Radijs


Tzatziki


Za'atar


Sumak


Verse bladpeterselie en munt

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
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tzatziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	1/2	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1 1/2	3	3	6	6	9
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Water voor saus (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3095 /740	453 /108
Vetten(g)	35,3 g	5,2 g
Waarvan verzadigd(g)	11,2	1,6
Koolhydraten (g)	70,6	10,3
Waarvan suikers (g)	9	1,3
Vezels (g)	11,3	1,7
Eiwit (g)	39,9	5,8
Zout (g)	1,67	0,24

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pan.
- Voeg de bulgur toe aan de bouillon. Laat 10 minuten zachtjes koken, of tot gaar.
- Besprenkel met wat extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.

2



Eend bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de eend, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.
- Haal de eend uit de koekenpan en houd apart onder aluminiumfolie.

3



Groenten snijden

- Meng in een kleine kom de tzatziki met het water voor de saus.
- Snijd de komkommer en de tomaat in blokjes.
- Snijd de radijsjes in kwarten en snijd de verse kruiden grof.

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

4



Serveren

- Meng in een saladekom de groenten met de sumak, de za'atar, de helft van de verse kruiden en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de tzatziki en garneer met de overige verse kruiden.

Garnalenbowl met mangosalsa

met rijst, koolsla en Peruaanse kruiden

Totale tijd: 20 - 30 min.





Garnalen



Jasmijnrijst



Ui



Rodekool, wittekool en wortel



Mango



Mini-komkommer



Peruaanse 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
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Mango* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Sambal (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2661 /636	419 /100
Vetten(g)	23 g	3,6 g
Waarvan verzadigd(g)	3,3	0,5
Koolhydraten (g)	88,7	14
Waarvan suikers (g)	24,4	3,8
Vezels (g)	5,6	0,9
Eiwit (g)	23,9	3,8
Zout (g)	1,53	0,24

Allergenen

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

1



Rijst koken

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

2



Koolsla maken

- Meng in een grote kom de koolmix, de mayonaise en de helft van de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.
- Snipper de ui en snijd de komkommer in blokjes.
- Schil de mango en snijd in blokjes.

3



Salsa maken

- Meng in een saladekom de komkommer, mango, ui en honing (zie Tip).
- Roer de overige wittewijnazijn en wat sambal naar smaak erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

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

4



Serveren

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen met de Peruaanse kruiden 3 minuten, of tot gaar.
- Serveer de rijst op diepe borden.
- Leg de garnalen, de salsa en de koolsla erbovenop.

Veggie spaghetti bolognese met Grana Padano

met volkoren spaghetti, tomaten en peterselie

Totale tijd: 25 - 35 min.




Volkoren spaghetti


Ui


Knoflookteen


Wortel


Mini-romatomaten


Plantaardig rulgehakt


Passata


Gedroogde oregano


Hello Umami


Worcestershiresaus


Verse bladpeterselie


Grana Padanovlokken 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
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	1	2	2
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Hello Umami (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2709 /647	452 /108
Vetten(g)	17,6 g	2,9 g
Waarvan verzadigd(g)	5,3	0,9
Koolhydraten (g)	78,3	13,1
Waarvan suikers (g)	19,5	3,3
Vezels (g)	19,6	3,3
Eiwit (g)	34,7	5,8
Zout (g)	2,9	0,48

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de pasta 11 - 13 minuten, of tot de pasta beetgaar is. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel. Halveer de tomaten.

2



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 3 minuten.
- Voeg de wortel, de tomaten, het gehakt, de passata, de Hello Umami, de worcestershiresaus, de sojasaus en de oregano toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de bouillon toe en draai het vuur laag. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten pruttelen (zie Tip).
- Snijd de peterselie grof.

Tip: *Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt. Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.*

4



Serveren

- Verdeel de pasta over borden en schep de saus erover.
- Garneer met de kaas en peterselie.

Zalm met kruidige kokos-currysaus

met rijst, bieslook en gebakken groenten

Totale tijd: 25 - 35 min.





Basmatirijst



Wortel



Paarse wortel



Courgette



Biologische zalmfilet met huid



Kokosmelk



Vissaus



Gele-currykruiden



Knoflook-kruidenmix



Verse bieslook

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))	1/2	1	2	2	3	3
Paarse wortel* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gele-currykruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bieslook* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3394 /811	467 /111
Vetten(g)	41,8 g	5,7 g
Waarvan verzadigd(g)	17,4	2,4
Koolhydraten (g)	77,7	10,7
Waarvan suikers (g)	11,3	1,6
Vezels (g)	6,6	0,9
Eiwit (g)	34,3	4,7
Zout (g)	2,64	0,36

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 het water voor de rijst aan de kook in een pan.
- Snijd de wortels in staafjes en de courgette in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik.
- Leg op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met olijfolie en bestrooi met de knoflook-kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 minuten in de oven.

2



Rijst koken

- Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout.
- Maak in het midden van de bakplaat wat ruimte tussen de groenten en leg de vis ertussen. Bak 10 - 15 minuten, of tot gaar.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet het vuur daarna uit.
- Breng op smaak met peper en zout en laat afgedekt staan tot serveren.

3



Saus maken

- Verwarm de kokosmelk in een kleine pan op middelmatig vuur.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de gele currykruiden toe en meng goed.
- Zet het vuur uit wanneer de saus de gewenste dikte heeft bereikt.
- Snijd of knip ondertussen de bieslook fijn.

4



Serveren

- Schep de rijst op borden met al het andere ernaast.
- Besprenkel met de kokos-currysaus en garneer met de bieslook.

Bio steak | rozemarijn-aubergine en peterseliemayonaise

met bulgur, puntpaprika en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min.





Verse rozemarijn



Aubergine



Rode ui



Rode puntpaprika



Bulgur



Biologische steak



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse 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
Verse rozemarijn* (takje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aubergine* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Olijfolie (ml)	20	40	60	80	100	120
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3779 /903	561 /134
Vetten(g)	50,5 g	7,5 g
Waarvan verzadigd(g)	13,3	2
Koolhydraten (g)	76,1	11,3
Waarvan suikers (g)	15,8	2,3
Vezels (g)	13,1	1,9
Eiwit (g)	38,8	5,8
Zout (g)	2,74	0,41

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Snijd de aubergine in plakken van 1/2 cm dik. Ris de rozemarijn van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
- Meng in een kom de olijfolie met de helft van de zwarte balsamicoazijn en 3/4 van de rozemarijn. Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten roosteren

- Leg de aubergine op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 3/4 van de kruidenolie.
- Rooster de aubergine 12 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en de puntpaprika in reepjes.
- Verdeel de puntpaprika en ui over een andere bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de overige kruidenolie en zet naast de aubergine in de oven.

3



Bulgur maken

- Schep de aubergine om en plaats terug in de oven. Rooster alle groenten samen 6 - 8 minuten.
- Bereid de bouillon.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de overige rozemarijn 1 minuut.
- Voeg de bulgur toe en meng zodat de bulgur bedekt is met de roomboter. Voeg de bouillon toe, verlaag het vuur en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten.

4



Steak bakken

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Blus af met de overige zwarte balsamicoazijn en roer de honing erdoor.
- Haal de steak uit de koekenpan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

5



Saus maken

- Snijd, terwijl de steak aan het rusten is, de peterselie fijn en voeg de helft toe aan een kleine kom.
- Voeg de mayonaise en de wittewijnazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng het bakvet van de steak door de bulgur. Voeg daarna de Midden-Oosterse kruiden, ui en puntpaprika toe. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Verdeel de bulgur over de borden en leg de geroosterde aubergine en de steak erop.
- Besprenkel met de saus en garneer met de overige peterselie.

Bio zalmfilet | met sesamkorst en noedels

in oestersaus met roerbakgroenten

Totale tijd: 25 - 35 min.





Volkoren noedels



Biologische zalmfilet met huid



Knoflookteen



Ui



Courgette



Spinazie



Oestersaus



Zoet-pittige chilisaus



Sesamzaad

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 noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Oestersaus (g)	12 1/2	25	37 1/2	50	62 1/2	75
Zoet-pittige chilisaus* (g)	17 1/2	35	52 1/2	70	87 1/2	105
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (tl)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
[Zoutarme] sojasaus (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3053 /730	645 /154
Vetten(g)	41,4 g	8,8 g
Waarvan verzadigd(g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	54,5	11,5
Waarvan suikers (g)	11,7	2,5
Vezels (g)	6,4	1,4
Eiwit (g)	35,4	7,5
Zout (g)	2,41	0,51

Allergenen

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

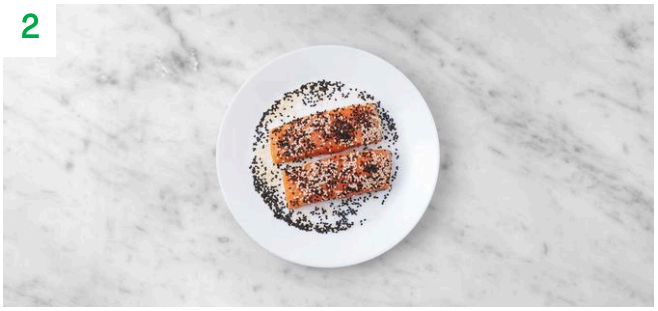
1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de noedels 4 - 5 minuten. Giet af, spoel af onder koud water en houd apart.
- Snijd de courgette in dunne halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de oestersaus met de zoet-pittige chilisaus, de sojasaus en het water voor de saus.

2



Vis bakken

- Meng op een bord de sesamzaadjes met peper en zout.
- Besprenkel de vis met een scheutje zonnebloemolie en wentel door de sesamzaadjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid, draai daarna om en bak nog 2 minuten.
- Haal de vis uit de koekenpan en houd apart onder aluminiumfolie.

3



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de ui en de courgette 4 - 5 minuten.
- Voeg de knoflook toe en scheur de spinazie klein boven de koekenpan. Laat de spinazie slinken.
- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg de noedels en het sausmengsel toe en meng goed.

Weetje: *De courgette in dit recept bevat vitamine C – deze voedingsstof helpt om vermoeidheid te verminderen.*

4



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.

Za'atar-citroenkip met peterselie-yoghurtsaus

met parelcouscous, rozijnen en gebakken groenten

Totale tijd: 25 - 35 min.




Citroen


Knoflookteen


Za'atar


Midden-Oosterse kruidenmix


Biologische volle yoghurt


Rozijnen


Courgette


Rode puntpaprika


Kipfilet


Verse bladpeterselie


Gerookt paprikapoeder


Parelcouscous


Rode ui


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
Citroen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Za'atar (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gomasio (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Honing [of plantaardig alternatief] (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

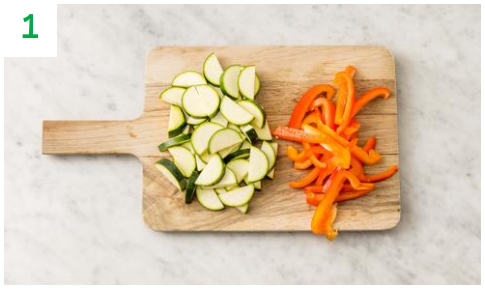
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3335 /797	597 /143
Vetten(g)	32,1 g	5,7 g
Waarvan verzadigd(g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	78,9	14,1
Waarvan suikers (g)	22,6	4
Vezels (g)	8,8	1,6
Eiwit (g)	45,8	8,2
Zout (g)	1,24	0,22

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een grote pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous en de rozijnen 12 - 14 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes en de puntpaprika in dunne reepjes.

2



Groenten bakken

- Leg de courgette en de puntpaprika op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Breng op smaak met peper en zout en bak in 12 - 15 minuten goudbruin.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in partjes.

3



Parelcouscous afmaken

- Meng in een kleine kom de honing met de helft van het citroensap, de helft van het gerookte paprikapoeder en de helft van de knoflook (zie Tip).
- Roer de gomasio, een klontje roomboter en het overige gerookte paprikapoeder door de parelcouscous.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

Tip: *De overige knoflook wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle knoflook te gebruiken in deze stap.*

4



Kip bakken

- Meng in een kom de kip met de za'atar en de helft van het citroensap.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en de kip 7 minuten per kant, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de kip met het honingmengsel, bak nog 1 minuut en haal van het vuur.

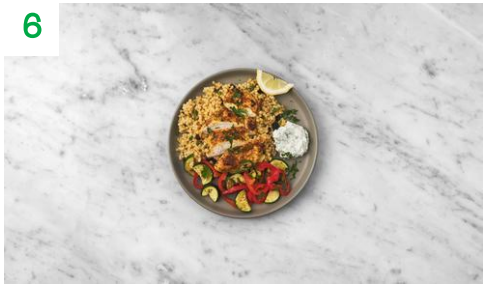
5



Saus maken

- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de overige knoflook en de helft van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Schep de parelcouscous op borden en leg al het andere erbij.
- Verdeel de yoghurtsaus erover en garneer met de overige peterselie.
- Serveer met de citroenpartjes.

Gebakken grillkaas met pompoen-orzotto

met gekaramelliseerde peer, geroosterde walnootstukjes en tijm

Totale tijd: 30 - 40 min.




Volkoren orzo


Knoflookteen


Ui


Pompoenblokjes


Peer


Gedroogde tijm


Walnootstukjes


Witte grillkaas

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))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	900	750	1200
Peer* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	160	320	480	640	800	960
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3946 /943	541 /129
Vetten(g)	45,9 g	6,3 g
Waarvan verzadigd(g)	28,2	3,9
Koolhydraten (g)	89,4	12,3
Waarvan suikers (g)	36,6	5
Vezels (g)	11,9	1,6
Eiwit (g)	37,7	5,2
Zout (g)	3,52	0,48

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Fruiten

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de pompoen toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg de orzo toe en rooster 1 minuut op middelmatig vuur.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn, giet de bouillon erbij en dek af met het deksel.

3



Orzo koken

- Kook de orzo 10 - 12 minuten op laag vuur. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel extra water toe als het te droog lijkt.
- Snijd ondertussen kriskras in de kaas, maar zorg dat het mes niet door de kaas heen snijdt. (zie Tip).

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. Bewaar de overige kaas voor een andere keer.*

4



Snijden

- Leg de kaas in een ovenschaal. Bestrooi met de tijm en besprenkel met een klein scheutje olijfolie.
- Bestrooi met de walnoten en besprenkel met de helft van de honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de kaas 8 - 10 minuten in de oven.
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de peer en snijd de peer in plakken.

5



Peer karamelliseren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de peer 2 - 3 minuten.
- Meng de overige honing erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Draai het vuur naar middelhoog. Bak in nog 5 - 7 minuten zacht en lichtbruin.

6



Serveren

- Breng de orzo flink op smaak met peper en zout. Serveer op diepe borden.
- Garneer met de peer, de kaas en de walnoten.
- Besprenkel met het overige bakvocht uit de ovenschaal.

Hertenbiefstuk in mosterdroomsaus

met aardappelen, champignons en geglaceerde wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.




Aardappelen


Kastanjechampignons


Knoflookteen


Rode ui


Verse rozemarijn


Hertenbiefstuk


Kookroom


Wortel


Paarse 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
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Kookroom (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Paarse wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	4241 /1014	476 /114
Vetten(g)	66,2 g	7,4 g
Waarvan verzadigd(g)	29,2	3,3
Koolhydraten (g)	70	7,9
Waarvan suikers (g)	24,2	2,7
Vezels (g)	11,8	1,3
Eiwit (g)	35,7	4
Zout (g)	2,22	0,25

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in schijfjes van 1/2 cm dik (zie Tip).

Tip: *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer het gerecht dan met de helft van de aardappelen en bewaar de rest voor een andere keer.*

2



Aardappelen bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de aardappelen, afgedekt, 25 minuten.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak nog 5 minuten. 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.*

3



Wortels bakken

- Snijd ondertussen de wortels in dunne halve maantjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortels 1 minuut. Voeg de suiker en de helft van de bouillon toe.
- Dek de hapjespan af en laat 10 - 12 minuten stoven.
- Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 2 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.

4



Biefstuk bakken

- Snijd de champignons in plakjes. Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
- Ris de naalden van de rozemarijntakjes en snijd grof.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de biefstuk 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

5



Champignons bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons en de knoflook toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Blus af met de overige bouillon. Voeg de mosterd, wittewijnazijn, rozemarijn en de room toe.
- Verlaag het vuur en laat 5 minuten inkoken.

6



Serveren

- Laat de saus 8 - 12 minuten inkoken en indikken, of langer als de saus te dun lijkt.
- Proef de saus en roer regelmatig. Voeg eventueel 1 tl bloem per persoon toe om de saus dikker te maken.
- Serveer de wortels en aardappelen op borden.
- Serveer de biefstuk en de mosterdroomsaus ernaast.

Sticky garnalen met roerbaknoedels

in zwarteknoflooksaus met pittige honingpinda's

Totale tijd: 20 - 30 min.




Zwarteknoflookmarinade


Gemberpuree


Aubergine


Wortel


Volkoren noedels


Garnalen


Bosui


Zoete Aziatische saus


Knoflookteen


Gomasio


Pikante honingpinda's


Koreaanse 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
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Gemberpuree* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Aubergine* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	1	2	2
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Bosui* (g)	62 1/2	125	125	250	250	375
Zoete Aziatische saus* (g)	17 1/2	35	52 1/2	70	87 1/2	105
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gomasio (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Water voor saus (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2822 /675	631 /151
Vetten(g)	33,6 g	7,5 g
Waarvan verzadigd(g)	4,1	0,9
Koolhydraten (g)	65,2	14,6
Waarvan suikers (g)	18,9	4,2
Vezels (g)	9,6	2,1
Eiwit (g)	26,1	5,8
Zout (g)	3,49	0,78

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 en kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de aubergine, de wortel en een scheutje water toe en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.

2



Groenten bakken

- Haal het deksel van de hapjespan en voeg de zwarteknoflookmarinade, de gemberpuree en de helft van de Koreaanse kruidenmix toe.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui fijn. Bewaar de helft van het groene gedeelte van de bosui ter garnering.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en bosui 1 minuut.

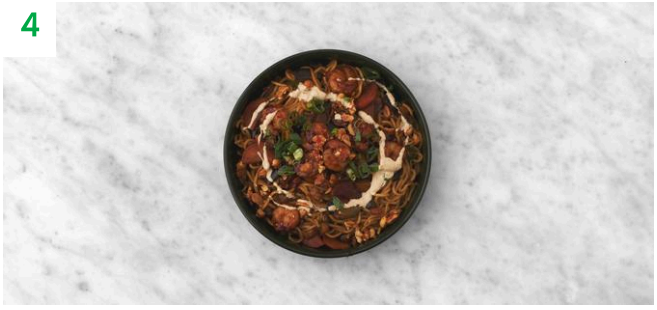
3



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier, voeg toe aan de bosui en bak 3 minuten.
- Roer de zoete Aziatische saus en de gomasio erdoorheen.
- Voeg de noedels toe aan de groenten, meng goed en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de overige Koreaanse kruidenmix en het water voor de saus.
- Hak de pinda's grof.
- Serveer alles op diepe borden.
- Besprenkel met de mayonaisesaus. Garneer met de pikante honingpinda's (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de achtergehouden bosui.

Kipcurry met paksoi

met rijst in kruidige kokossaus

Totale tijd: 35 - 45 min.





Rode ui



Knoflookteen



Paprika



Appel



Gele-currykruiden



Kokosmelk



Basmatirijst



Rode peper



Paksoi



Kippendijreepjes met kebabkruiden

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))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gele-currykruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Paksoi* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3471 /829	532 /127
Vetten(g)	40,5 g	6,2 g
Waarvan verzadigd(g)	22,6	3,5
Koolhydraten (g)	88,2	13,5
Waarvan suikers (g)	19,3	3
Vezels (g)	8	1,2
Eiwit (g)	29,7	4,5
Zout (g)	1,84	0,28

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en rode peper 1 - 2 minuten.

2



Laten pruttelen

- Voeg de appel en paprika toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de gele currykruiden toe en roerbak 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn, de aangegeven hoeveelheid water en de kokosmelk. Verlaag het vuur en meng goed. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten pruttelen (zie Tip).

Tip: *Voeg een scheutje water toe als de curry te snel droogkookt.*

3



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

4



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de kip 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, voeg toe aan de currysaus en meng goed.
- Bewaar de hapjespan voor de volgende stap.

5



Paksoi bakken

- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de steel als de bladeren van de paksoi grof.
- Bak de paksoi 3 - 4 minuten in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur.
- Zet daarna het vuur uit. Voeg de rijst toe aan de paksoi. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de rijst met paksoi over de borden.
- Schep de curry erbovenop.

Bio steak | met teriyaki-aubergine

met rijst, wortelsalade en gomasio

Totale tijd: 25 - 35 min.





Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Aubergine



Wortel



Teriyakisaus



Gomasio



Verse koriander



Biologische steak

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 langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aubergine* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180

* in de koelkast bewaren

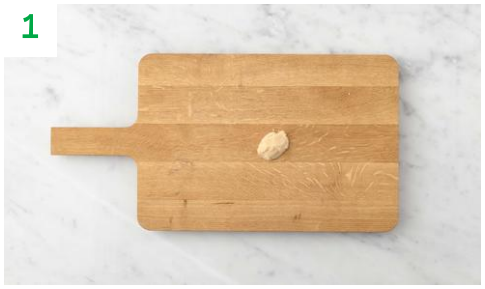
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2960 /707	440 /105
Vetten(g)	24,6 g	3,7 g
Waarvan verzadigd(g)	7	1
Koolhydraten (g)	83,9	12,5
Waarvan suikers (g)	15,5	2,3
Vezels (g)	6,7	1
Eiwit (g)	35,5	5,3
Zout (g)	3,49	0,52

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pan op laag vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Roer de rijst erdoor en giet de bouillon erbij.

2



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar op laag vuur.
- Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten nagaren. Giet de rijst af indien nodig en breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de aubergine in de lengte en snijd elke helft in vier lange partjes.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de aubergine 3 - 4 minuten en keer regelmatig om.

3



Aubergine stomen

- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek de hapjespan af en stoom de aubergine 4 - 6 minuten.
- Verwijder het deksel, voeg de teriyakisaus toe en bak nog 1 minuut (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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

4



Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de koekenpan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Meng ondertussen het bakvet uit de koekenpan door de aubergine.

5

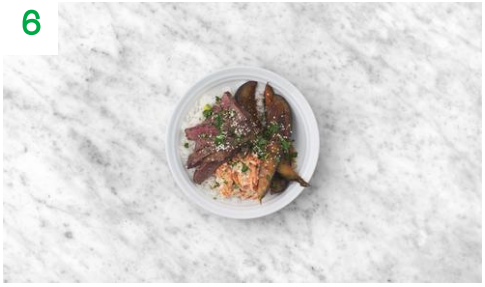


Wortelsalade maken

- Rasp ondertussen de wortel en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de wortel met de mayonaise, de wittewijnazijn en de helft van de koriander.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.

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

6



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Verdeel de rijst over kommen en schep de aubergine en wortelsalade erover. Leg de steak erbovenop.
- Garneer met de gomasio en de overige koriander.

Volkoren fusilli in romige chorizosaus

met guacamole en tomaten

Totale tijd: 15 - 25 min.




Volkoren fusilli


Chorizoblokjes


Ui


Mini-romatomaten


Guacamole


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


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
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3463 /828	751 /180
Vetten(g)	43,3 g	9,4 g
Waarvan verzadigd(g)	16,7	3,6
Koolhydraten (g)	70,1	15,2
Waarvan suikers (g)	14,6	3,2
Vezels (g)	13,5	2,9
Eiwit (g)	32,8	7,1
Zout (g)	2,34	0,51

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta. Kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.

2



Chorizo en groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en chorizoblokjes 2 - 3 minuten.
- Halveer de tomaten en voeg samen met de puntpaprika toe aan de hapjespan.
- Bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus afmaken

- Voeg de kruidenroomkaas en de helft van de geraspte kaas toe en laat smelten.
- Voeg de pasta toe en verhit het geheel al roerend 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje: *De kaas in dit recept bevat calcium – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Verdeel de overige geraspte kaas over de pasta.
- Schep de guacamole erbovenop.

Wraps met panko-garnalen

met regenboogkoolsla met appel en tomaat

Totale tijd: 15 - 25 min.





Garnalen



Tomaat



Rodekool, wittekool en wortel



Appel



Volkoren mini-tortilla



Panko paneermeel



Mayonaise



Peruaanse 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
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Tomaat (stuk(s))	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (g)	35	75	100	150	175	225
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Witte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3991 /954	643 /154
Vetten(g)	49,5 g	8 g
Waarvan verzadigd(g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	82,5	13,3
Waarvan suikers (g)	21,2	3,4
Vezels (g)	17,3	2,8
Eiwit (g)	35,8	5,8
Zout (g)	2,96	0,48

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Voeg de panko toe aan een grote kom. Voeg de helft van de mayonaise toe aan een kleine kom. Breng beide op smaak met peper en zout.
- Zet een bord met keukenpapier klaar.

Tip: *Je kunt er ook voor kiezen om de tortilla's in de magnetron te verwarmen. In dat geval hoef je de oven niet voor te verwarmen.*

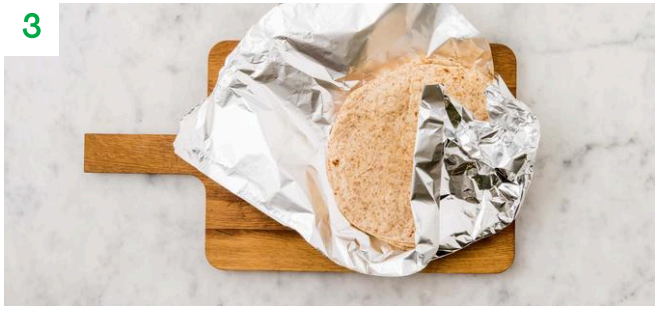
2



Garnalen bakken

- Zorg dat de garnalen rondom bedekt zijn met de Peruaanse kruiden. Wentel door de mayonaise en vervolgens door de panko.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is. Bak de garnalen voorzichtig 3 - 4 minuten, of tot goudbruin.
- Haal uit de koekenpan en houd apart.

3



Tortilla's verwarmen

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven (zie Tip).
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de tomaat in blokjes.

Tip: *Verwarm je de tortilla's in de magnetron? Leg de tortilla's dan op een magnetronbestendig bord en verwarm 30 seconden. Herhaal tot de tortilla's warm zijn.*

4



Serveren

- Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn en de overige mayonaise.
- Voeg de appel en de koolmix toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's naar smaak kan beleggen.

Kipwraps met kiwi en smashed avocado

met regenboogkoolsla, veldsla, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min.




Volkoren tortilla


Kipsatéblokjes


Kiwi


Avocado


Rodekool, wittekool en wortel


Veldsla


Verse koriander


Limoen


Peruaanse 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
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kiwi* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Avocado (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2952 /706	606 /145
Vetten(g)	38,5 g	7,9 g
Waarvan verzadigd(g)	6,9	1,4
Koolhydraten (g)	49,7	10,2
Waarvan suikers (g)	11,6	2,4
Vezels (g)	15,4	3,2
Eiwit (g)	34,4	7,1
Zout (g)	2,55	0,52

Allergenen

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

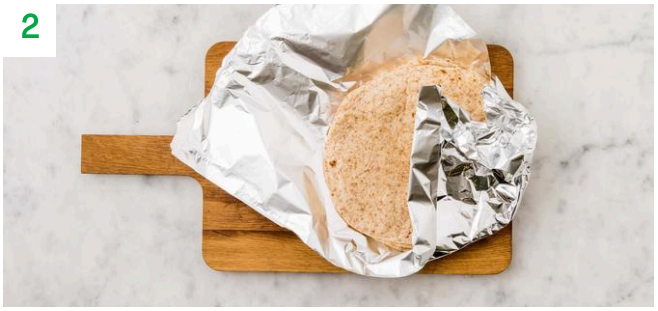
1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd eventuele grotere stukken kip in kleinere stukken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de Peruaanse kruiden 6 minuten, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Snijd de koriander grof.
- Meng in een kom de mayonaise met de wittewijnazijn, de koolsla en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Schil de kiwi en snijd in blokjes.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

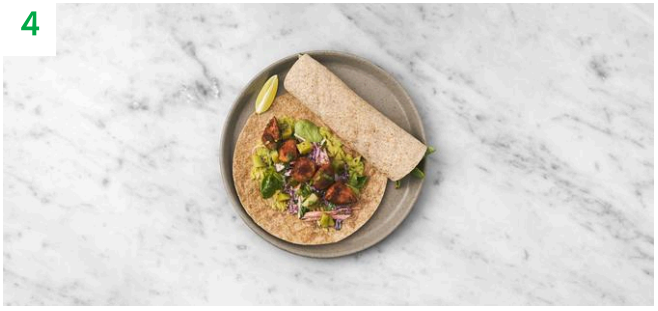
3



Avocado pureren

- Pers de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Leg het vruchtvlees in een kleine kom.
- Voeg het limoensap en wat extra vierge olijfolie naar smaak toe. Prak met een vork om te mengen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel en laat iedereen zelf de wraps beleggen.
- Garneer met de overige koriander en serveer met de limoenpartjes.

Volkoren fusilli met aubergine en kipfilet

en voor ouders: peterselie en kalamata-olijven

Totale tijd: 15 - 25 min.





Volkoren fusilli



Kalamata-olijven



Italiaanse kruiden



Kookroom



Knoflookteen



Tomatenpuree



Aubergine



Ui



Geraspte Goudse kaas



Verse bladpeterselie



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 fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Kalamata-olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomatenpuree (blikje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aubergine* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Verse bladpeterselie* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3637 /869	606 /145
Vetten(g)	34,9 g	5,8 g
Waarvan verzadigd(g)	13,6	2,3
Koolhydraten (g)	84,1	14
Waarvan suikers (g)	24	4
Vezels (g)	13,5	2,2
Eiwit (g)	49,2	8,2
Zout (g)	1,97	0,33

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 en kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en houd apart.
- Snijd de aubergine in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Voeg de bloem toe aan een diep bord. Halveer de kip door de lengte en wentel door de bloem. Breng op smaak met peper en zout.

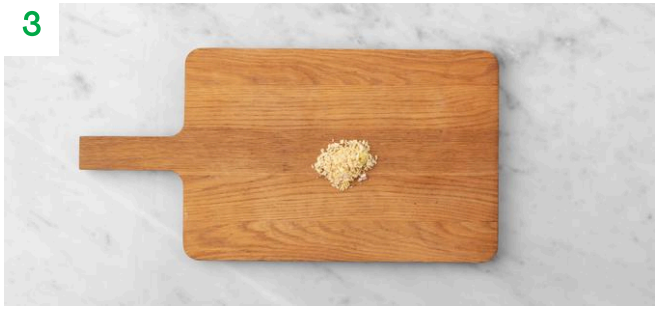
2



Aubergine en kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de aubergine en de ui 4 - 5 minuten, of tot gaar. Roer regelmatig door.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 - 5 minuten verder, of tot gaar.

3



Saus afmaken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Blus de aubergine af met de witte balsamicoazijn. Voeg de tomatenpuree en knoflook toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de room, de bouillon, de honing en Italiaanse kruiden toe en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door.

4



Serveren

- Snijd de verse peterselie fijn.
- Serveer de pasta over borden.
- Voor de kinderen: snijd de kip in reepjes en serveer op de pasta. Garneer met de kaas.
- Voor de ouders: serveer de kip op de pasta. Garneer met de kaas, olijven en peterselie.

Bulgoginoedels met veggie gehakt en roerbakgroenten

met koriander, tahin en sesamzaad

Totale tijd: 10 - 20 min.




Plantaardig rulgehakt


Knoflookteen


Groentemix met wittekool


Tahin


Woksaus met gember


Verse koriander


Bulgogisaus


Sesamzaad


Gefrituurde uitjes


Volkoren noedels

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
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sambal (naar smaak)	0	0	0	0	0	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3557 /850	736 /176
Vetten(g)	27,1 g	5,6 g
Waarvan verzadigd(g)	5,9	1,2
Koolhydraten (g)	115,5	23,9
Waarvan suikers (g)	25,1	5,2
Vezels (g)	18,2	3,8
Eiwit (g)	32,7	6,8
Zout (g)	3,91	0,81

Allergenen

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

1



Noedels koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet de rest af en leg de noedels terug in de pan.

2



Knoflook persen

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Bak, zodra de olie goed heet is, het gehakt met de knoflook 2 minuten.
- Voeg de groentemix toe en roerbak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus maken

- Meng in een kom de tahin met de woksaus met gember, de bulgogisaus, de wittewijnazijn, het achtergehouden kookvocht, de ketjap en wat sambal naar smaak.
- Voeg de saus toe aan de noedels en meng goed.

4



Serveren

- Snijd de koriander fijn.
- Serveer de noedels in kommen.
- Verdeel de stir-fry erover.
- Garneer met de koriander, het sesamzaad en de gefrituurde uitjes.

Gekonfijte eend met volkoren noedels

met roerbakgroenten en gomasio

Totale tijd: 15 - 25 min.





Gekonfijte eendendijfilet



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Groentemix met wittekool



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Woksaus met gember

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
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3042 /727	694 /166
Vetten(g)	34,9 g	8 g
Waarvan verzadigd(g)	10,6	2,4
Koolhydraten (g)	65,1	14,8
Waarvan suikers (g)	18,7	4,3
Vezels (g)	8,7	2
Eiwit (g)	36,5	8,3
Zout (g)	2,92	0,67

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Meng in een kom de eend en het vocht met de woksaus met gember en de ketjap.
- Dek af met aluminiumfolie en houd apart tot stap 3.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de mix van gember, knoflook en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.

2



Noedels koken

- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de noedels 3 - 4 minuten. Giet vervolgens af en voeg de noedels toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe en meng goed door. Bak het geheel nog 2 minuten.

3



Eend bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de eend, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

4



Serveren

- Serveer alles in diepe borden en besprenkel met de eventuele overgebleven saus uit de hapjespan.
- Garneer met de gomasio.

Onze volkoren spaghetti met kip en guanciale

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

Totale tijd: 15 - 25 min.





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))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	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)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	4022 /961	737 /176
Vetten(g)	50,5 g	9,3 g
Waarvan verzadigd(g)	22,6	4,1
Koolhydraten (g)	74,9	13,7
Waarvan suikers (g)	17	3,1
Vezels (g)	13,5	2,5
Eiwit (g)	45,3	8,3
Zout (g)	3,37	0,62

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.

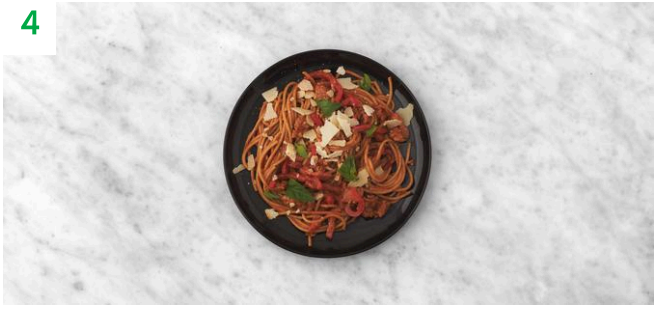
3



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.

Onze hertenbiefstuk in champignonroomsaus

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

Totale tijd: 45 - 55 min.




Aardappelen


Ui


Knoflookteen


Champignons


Kookroom


Sperziebonen


Basilicumcrème


Verse bieslook


Hertenbiefstuk

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
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Verse bieslook* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Mosterd (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3440 /822	478 /114
Vetten(g)	51,7 g	7,2 g
Waarvan verzadigd(g)	21,1	2,9
Koolhydraten (g)	54,2	7,5
Waarvan suikers (g)	10,3	1,4
Vezels (g)	10,2	1,4
Eiwit (g)	34,8	4,8
Zout (g)	1,82	0,25

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 210 graden. Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Was de aardappelen en snijd in kwarten. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Champignons snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes.

3



Champignons bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de helft van de knoflook en de helft van de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten. Blus af met de rodewijnazijn en de bouillon.
- Roer de mosterd en de kookroom erdoor en breng op smaak met peper en zout. Laat 8 - 9 inkoken.

4



Biefstuk bakken

- Verhit een klontje roomboter 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 de biefstuk uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Snijd de biefstuk voor serveren tegen de draad in in plakken.

5



Sperziebonen bereiden

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de sperziebonen en de overige knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Blus af met een scheutje water en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten stoven op middellaag vuur.
- Roer de basilicumcrème erdoor en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Serveer de aardappelen op borden met alles ernaast.
- Schenk de champignonsaus eroverheen en garneer met de bieslook.

Hartige pie van veggie gehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

Totale tijd: 40 - 50 min.





Plantaardig rulgehakt



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Tomaat



Mix van ui, wortel en bleekselderij

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
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Bladerdeeg* (roll(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2608 /623	495 /118
Vetten(g)	33,2 g	6,3 g
Waarvan verzadigd(g)	17,7	3,4
Koolhydraten (g)	54	10,2
Waarvan suikers (g)	11,9	2,3
Vezels (g)	11,6	2,2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,05	0,39

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de groentemix 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.

2



Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de tomaat, de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Ovenschotel maken

- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het bladerdeeg en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is.

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Cheesy taquito's met rundergehakt

met biologisch rundergehakt | volkoren tortilla's en yoghurt

Totale tijd: 25 - 35 min.




Volkoren mini-tortilla


Rode ui


Pruimtomaat


Biologische volle yoghurt


Verse koriander


Paprika


Passata


Gerookt paprikapoeder


Geraspte mozzarella


Biologisch rundergehakt


Copacabana-stijl 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
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3554 /849	638 /152
Vetten(g)	45,3 g	8,1 g
Waarvan verzadigd(g)	18,1	3,2
Koolhydraten (g)	60,2	10,8
Waarvan suikers (g)	17	3,1
Vezels (g)	15,4	2,8
Eiwit (g)	42,7	7,7
Zout (g)	3,33	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en 2/3 van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Copacabana-kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het gehakt in 3 minuten los.

2



Saus maken

- Voeg het gerookte paprikapoeder, de suiker en de passata toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de tortilla's met de saus en strooi de kaas erover.
- Rol de tortilla's op tot dunne, strakke taquito's en leg ze met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.

Weetje: *De kaas in dit recept bevat vitamine B12 – deze voedingsstof draagt bij aan het normaal functioneren van je immuunsysteem.*

3



Salsa maken

- Bak de taquito's 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat en de koriander met de overige ui.
- Voeg de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de taquito's over de borden.
- Garneer met de yoghurt en de tomatensalsa.

Bulgurbowl met garnalen en yoghurtsaus

met peterselie, limoen en snijbonen

Totale tijd: 20 - 30 min.




Pruimtomaat


Wortel


Knoflookteen


Verse bladpeterselie


Limoen


Bulgur


Biologische volle yoghurt


Midden-Oosterse kruidenmix


Garnalen


Gesneden snijbonen

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
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Limoen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2480 /593	404 /97
Vetten(g)	23,4 g	3,8 g
Waarvan verzadigd(g)	4	0,7
Koolhydraten (g)	72,7	11,8
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
Vezels (g)	14,6	2,4
Eiwit (g)	26,6	4,3
Zout (g)	1,74	0,28

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de tomaat en de wortel in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Hak de bladpeterselie grof en snijd de limoen in partjes.

2



Groenten koken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, snijbonen en wortel 3 - 4 minuten.
- Voeg de bulgur toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.

3



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog en bak de garnalen 3 minuten, of tot gaar.
- Voeg, wanneer de bulgur klaar is, de tomaat, 2/3 van de Midden-Oosterse kruiden en de helft van de peterselie toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de yoghurt met de extra vierge olijfolie en de overige Midden-Oosterse kruiden in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden en schep de yoghurtsaus erbij.
- Garneer met de overige peterselie en serveer met de limoenpartjes.

Kipburger met frietjes en aioli

met sperziebonensalade en uienjus

Totale tijd: 40 - 50 min.





Aardappelen



Sperziebonen



Rode ui



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



BBQ-rub



Oranjehoen kipburger



Aioli

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)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
BBQ-rub (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3716 /888	518 /124
Vetten(g)	55,4 g	7,7 g
Waarvan verzadigd(g)	18	2,5
Koolhydraten (g)	66,9	9,3
Waarvan suikers (g)	14,2	2
Vezels (g)	12,9	1,8
Eiwit (g)	29,7	4,1
Zout (g)	1,63	0,23

Allergenen

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

1



Frieten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in frieten van 1 cm dik.
- Dep de frieten droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Vul een pan met een bodempje water. Voeg de sperziebonen toe met een snuf zout.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en spoel af met koud water zodat de sperziebonen niet verder garen. Zet apart en laat de sperziebonen verder afkoelen.

3



Uienjus maken

- Bereid de bouillon. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 7 minuten.
- Blus de af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken.

4



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan en bewaar apart onder aluminiumfolie.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de sperziebonen en de slamix erdoorheen. Schep goed door de dressing heen.

6



Serveren

- Serveer de frieten op borden met alles ernaast.
- Serveer met de uienjus en de aioli.

Veggie kip met tzatziki en sumaksalade

op bulgur met verse kruiden en za'atar

Totale tijd: 20 - 30 min.




Plantaardige kipstukjes


Bulgur


Rode ui


Tomaat


Mini-komkommer


Radijs


Tzatziki


Za'atar


Sumak


Verse bladpeterselie en munt

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
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tzatziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	1/2	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1 1/2	3	3	6	6	9
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Water voor saus (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2498 /597	389 /93
Vetten(g)	23,3 g	3,6 g
Waarvan verzadigd(g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	75,3	11,7
Waarvan suikers (g)	9,2	1,4
Vezels (g)	12,7	2
Eiwit (g)	25,4	4
Zout (g)	1,95	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pan.
- Voeg de bulgur toe aan de bouillon. Laat 10 minuten zachtjes koken, of tot gaar.
- Besprenkel met wat extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.

2



Veggie kip bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui met de veggie kip 7 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Groenten snijden

- Meng in een kleine kom de tzatziki met het water voor de saus.
- Snijd de komkommer en de tomaat in blokjes.
- Snijd de radijsjes in kwarten en snijd de verse kruiden grof.

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

4



Serveren

- Meng in een saladekom de groenten met de sumak, de za'atar, de helft van de verse kruiden en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de tzatziki en garneer met de overige verse kruiden.

Biefstukreepjes met mangosalsa

met bruine rijst, koolsla en Peruaanse kruiden

Totale tijd: 20 - 30 min.





Gemarineerde biefstukreepjes



Bruine snelkookrijst



Ui



Rodekool, wittekool en wortel



Mango



Mini-komkommer



Peruaanse 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
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Mango* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sambal (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2936 /702	448 /107
Vetten(g)	26,7 g	4,1 g
Waarvan verzadigd(g)	4,5	0,7
Koolhydraten (g)	82,4	12,6
Waarvan suikers (g)	24	3,7
Vezels (g)	7,2	1,1
Eiwit (g)	31,1	4,7
Zout (g)	1,16	0,18

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de beefstukreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

Tip: *Haal voor het beste resultaat de biefstuk 30 - 60 minuten van tevoren uit de koelkast. Haal uit de verpakking en dep droog met keukenpapier.*

2



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water met een snufje zout aan de kook in een pan.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Zet het vuur uit en laat de rijst 5 minuten afgedekt staan.

3



Koolsla maken

- Meng in een grote kom de koolmix, de mayonaise en de helft van de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout en houd apart tot serveren.
- Snipper de ui en snijd de komkommer in blokjes.
- Schil de mango en snijd in blokjes.

4

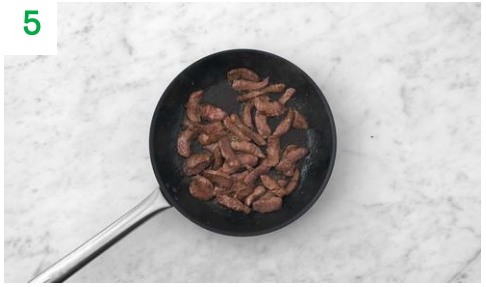


Salsa maken

- Meng in een saladekom de komkommer, mango, ui en honing (zie Tip).
- Roer de overige wittewijnazijn en wat sambal naar smaak erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

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

5



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de biefstukreepjes met de Peruaanse kruiden 1 - 2 minuten, of tot rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden.
- Leg de biefstukreepjes, de salsa en de koolsla erbovenop.

Spaghetti bolognese met Grana Padano

met tomaten en peterselie

Totale tijd: 25 - 35 min.




Spaghetti


Ui


Knoflookteen


Wortel


Mini-romatomaten


Gekruid rundergehakt


Passata


Gedroogde oregano


Hello Umami


Worcestershiresaus


Verse bladpeterselie


Grana Padanovlokken 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
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	1	2	2
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Hello Umami (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3363 /804	539 /129
Vetten(g)	30,7 g	4,9 g
Waarvan verzadigd(g)	11,8	1,9
Koolhydraten (g)	86,8	13,9
Waarvan suikers (g)	20	3,2
Vezels (g)	10,2	1,6
Eiwit (g)	41,6	6,7
Zout (g)	3,26	0,52

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de pasta 11 - 13 minuten, of tot de pasta beetgaar is. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel. Halveer de tomaten.

2



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, de knoflook en het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de wortel, de tomaten, de passata, de Hello Umami, de worcestershiresaus, de sojasaus en de oregano toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de bouillon toe en draai het vuur laag. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten pruttelen (zie Tip).
- Snijd de peterselie grof.

Tip: *Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt. Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.*

4



Serveren

- Verdeel de pasta over borden en schep de saus erover.
- Garneer met de kaas en peterselie.

Kip met rozemarijn-aubergine en peterseliemayonaise

met bulgur, puntpaprika en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min.





Verse rozemarijn



Aubergine



Rode ui



Rode puntpaprika



Bulgur



Kipfilet met mediterrane kruiden



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse 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
Verse rozemarijn* (takje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aubergine* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (ml)	20	40	60	80	100	120
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3742 /894	560 /134
Vetten(g)	49,4 g	7,4 g
Waarvan verzadigd(g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	75,6	11,3
Waarvan suikers (g)	15,8	2,4
Vezels (g)	13,4	2
Eiwit (g)	39,8	6
Zout (g)	2,22	0,33

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 aubergine in plakken van 1/2 cm dik. Ris de rozemarijn van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
- Meng in een kom de olijfolie met de helft van de zwarte balsamicoazijn en 3/4 van de rozemarijn. Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten roosteren

- Leg de aubergine op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 3/4 van de kruidenolie.
- Rooster de aubergine 12 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en de puntpaprika in reepjes.
- Verdeel de puntpaprika en ui over een andere bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de overige kruidenolie en zet naast de aubergine in de oven.

3



Bulgur maken

- Schep de aubergine om en plaats terug in de oven. Rooster alle groenten samen 6 - 8 minuten.
- Bereid de bouillon.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de overige rozemarijn 1 minuut.
- Voeg de bulgur toe en meng zodat de bulgur bedekt is met de roomboter. Voeg de bouillon toe, verlaag het vuur en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten.

4



Kip bakken

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 5 minuten per kant, of tot gaar.
- Blus af met de overige zwarte balsamicoazijn en roer de honing erdoor.

5



Saus maken

- Snijd ondertussen de peterselie fijn en voeg de helft toe aan een kleine kom.
- Voeg de mayonaise en de wittewijnazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng het kookvocht van de kip door de bulgur. Voeg de Midden-Oosterse kruiden, de ui en de puntpaprika toe.
- Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de bulgur op borden en leg de geroosterde aubergine en de kip erop.
- Besprenkel met de saus en garneer met de overige peterselie.

Za'atar-citroenheek met peterselie-yoghurtsaus

met parelcouscous, rozijnen en gebakken groenten

Totale tijd: 25 - 35 min.




Citroen


Knoflookteen


Za'atar


Midden-Oosterse kruidenmix


Biologische volle yoghurt


Rozijnen


Courgette


Rode puntpaprika


Heekfilet


Verse bladpeterselie


Gerookt paprikapoeder


Parelcouscous


Rode ui


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
Citroen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Za'atar (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gomasio (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Honing [of plantaardig alternatief] (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

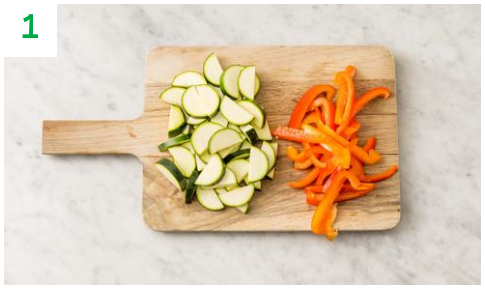
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3160 /755	587 /140
Vetten(g)	32,1 g	6 g
Waarvan verzadigd(g)	9,5	1,8
Koolhydraten (g)	78,9	14,6
Waarvan suikers (g)	22,6	4,2
Vezels (g)	8,8	1,6
Eiwit (g)	33,9	6,3
Zout (g)	1,77	0,33

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een grote pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous en de rozijnen 12 - 14 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes en de puntpaprika in dunne reepjes.

2



Groenten bakken

- Leg de courgette en de puntpaprika op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Breng op smaak met peper en zout en bak in 12 - 15 minuten goudbruin.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in partjes.

3

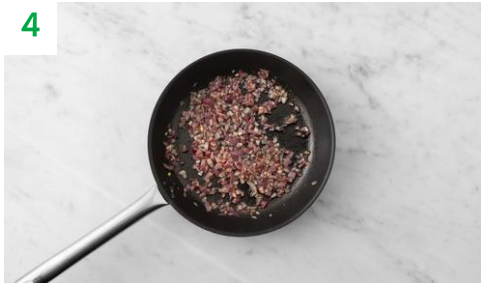


Parelcouscous afmaken

- Meng in een kleine kom de honing met de helft van het citroensap, de helft van het gerookte paprikapoeder en de helft van de knoflook (zie Tip).
- Roer de gomasio, een klontje roomboter en het overige gerookte paprikapoeder door de parelcouscous.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

Tip: *De overige knoflook wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle knoflook te gebruiken in deze stap.*

4



Vis bakken

- Meng in een kom de vis met de za'atar en de helft van het citroensap.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 3 minuten.
- Voeg de vis toe en bak in 3 minuten per kant gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de vis met het honingmengsel, bak nog 1 minuut en haal van het vuur.

5



Saus maken

- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de overige knoflook en de helft van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Schep de parelcouscous op borden en leg al het andere erbij.
- Verdeel de yoghurtsaus erover en garneer met de overige peterselie.
- Serveer met de citroenpartjes.

Plantaardige kipwraps met kiwi en smashed avocado

met regenboogkoolsla, veldsla, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min.





Witte tortilla



Plantaardige kipstukjes



Kiwi



Avocado



Rodekool, wittekool en wortel



Veldsla



Verse koriander



Limoen



Peruaanse 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
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Kiwi* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Avocado (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3205 /766	686 /164
Vetten(g)	46 g	9,9 g
Waarvan verzadigd(g)	7,1	1,5
Koolhydraten (g)	61,6	13,2
Waarvan suikers (g)	11	2,4
Vezels (g)	11,5	2,5
Eiwit (g)	23,1	4,9
Zout (g)	2,61	0,56

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de plantaardige kip met de Peruaanse kruiden 7 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Snijd de koriander grof.
- Meng in een kom de mayonaise met de wittewijnazijn, de koolsla en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Schil de kiwi en snijd in blokjes.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

3



Avocado pureren

- Pers de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Leg het vruchtvlees in een kleine kom.
- Voeg het limoensap en wat extra vierge olijfolie naar smaak toe. Prak met een vork om te mengen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Pureren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel en laat iedereen zelf de wraps beleggen.
- Garneer met de overige koriander en serveer met de limoenpartjes.

Garnalen met volkoren noedels

met roerbakgroenten en gomasio

Totale tijd: 15 - 25 min.





Garnalen



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Groentemix met wittekool



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Woksaus met gember

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
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2097 /501	526 /126
Vetten(g)	15,2 g	3,8 g
Waarvan verzadigd(g)	5,1	1,3
Koolhydraten (g)	65,1	16,3
Waarvan suikers (g)	18,7	4,7
Vezels (g)	8,7	2,2
Eiwit (g)	23,2	5,8
Zout (g)	3,04	0,76

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de garnalen met de woksaus met gember en de ketjap.
- Dek af met aluminiumfolie en houd apart tot stap 3.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de mix van gember, knoflook en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.

2



Noedels koken

- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de noedels 3 - 4 minuten. Giet vervolgens af en voeg de noedels toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe aan de groenten en meng goed door. Bak het geheel nog 2 minuten.

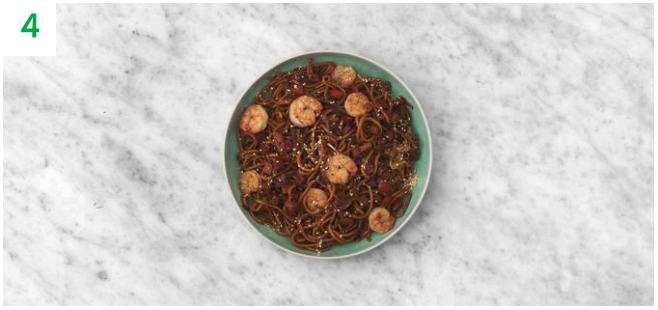
3



Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de garnalen 3 minuten, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alles in diepe borden en besprenkel met de eventuele overgebleven saus uit de hapjespan.
- Garneer met de gomasio.