



Heekfilet à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geroosterd amandelschaafsel

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteen



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Heekfilet



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3¾	4½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode splitlinzen (g)	30	60	90	120	150	180
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2360 /564	387 /92
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,8
Koolhydraten (g)	32	5
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Halveer de wortel in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de citroen in partjes.



Puree maken

- Haal de hapjespan van het vuur wanneer de wortel en de linzen gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer.
- Voeg het gerookte paprikapoeder en een klontje roomboter toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de wortel, ui en knoflook 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de linzen en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de linzen gaar zijn.



Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in de koekenpan van het amandelschaafsel op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten op de huid.
- Keer de vis om en bak 3 minuten verder.
- Haal uit de pan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.
- Voeg de spinazie toe aan dezelfde koekenpan en laat slinken.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verdeel de bloem over een bord.
- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Haal de vis door de bloem en tik de overtollige bloem eraf. Houd de vis apart tot gebruik.



Serveren

- Verdeel de linzenpuree over de borden en leg de spinazie en de vis erbovenop.
- Knijp 1 citroenpartje uit over elke portie. Garneer met het amandelschaafsel.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde cherrytomaten en pecorino

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Knoflookteen



Rode ui



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rucola



Vers basilicum



Limoen



Geroosterde cashewnoten



Geraspte pecorino DOP



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

Spinaziepesto is milder dan traditionele basilicumpesto, met een vleugje zoetigheid van de spinazie. De subtiele smaak zal delicate ingrediënten niet overheersen, dus het is een geweldige keuze voor lichtere gerechten zoals vis of pasta.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3799 /908	853 /204
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	12	2,7
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	12,8	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Halveer de tomaten en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de limoen uit.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



Pesto maken

- Voeg de spinazie, de knoflook, het basilicum, de cashewstukjes en de helft van de kaas toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el limoensap en ½ el kookvocht toe.
- Meng met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de pasta.



Spinazie bakken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Huevos Ahogados met avocado en kaas

Mexicaanse stijl gepocheerde eieren in tomatensaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Huevos ahogados is een gerecht dat lijkt op shakshuka, maar met Mexicaanse invloeden: zoete aardappel, kruiden en toppings als avocado, gepekelde ui en cheddar. De smaken en texturen vullen elkaar goed aan, én het ziet er ook nog eens kleurrijk en vrolijk uit. Je eet tenslotte ook met je ogen!"



Zoete-aardappelblokjes



Ei



Rode ui



Rode puntpaprika



Avocado



Limoen



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Mexicaanse kruiden



Paprikapoeder



Geraspte cheddar



Verse bladpeterselie



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete-aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	3	6	6	9
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	381 /91
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,1
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	31	4,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de zoete aardappel 4 minuten.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Voeg de puntpaprika toe aan de zoete aardappel en bak 6 - 8 minuten mee.

4



Eieren pocheren

- Maak voor elk ei een klein kuiltje in het groentemengsel.
- Breek de eieren open boven de kuiltjes en zorg dat ze goed in de saus liggen.
- Dek de pan af met het deksel en laat de eieren 4 - 6 minuten pocheren op middelmatig vuur.

2



Avocado snijden

- Voeg de tomatenblokjes, het paprikapoeder, het water voor de saus, de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de suiker toe. Bak 3 - 4 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer ondertussen de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

5



Afmaken

- Haal het deksel van de pan en verhoog het vuur. Pocheer de eieren 2 - 3 minuten verder, zodat het eventuele overtollige vocht kan verdampen (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout, bestrooi met de kaas en laat nog 1 minuut koken.

Tip: De kooktijd hangt af van jouw pan. Controleer de eieren en pocheer langer of korter indien nodig.

3



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de rodewijnazijn, een snuf zout en de overige suiker toe. Schep goed om en bewaar apart. Roer af en toe door.
- Snijd de verse kruiden grof.
- Snijd de limoen in 6 partjes.

6



Serveren

- Pers wat limoenpartjes naar smaak uit boven de huevos ahogados. Verdeel de avocado en de zoetzure ui erover.
- Garneer met de verse kruiden.
- Serveer met de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte bruschetta-cheeseburgers

met balsamico-aardappeltjes en komkommersalade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tomaat



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



Komkommer



Hamburgerbol met sesam



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Deze hamburger is geïnspireerd op bruschetta, een traditioneel Italiaans hapje. Je smeert de hamburgerbollen in met knoflook en belegt de zelfgemaakte Italiaanse-stijl hamburger met tomaat, basilicum en olijfolie."



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4063 /971	565 /135
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	17	2,4
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	15,7	2,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pel de knoflook, houd de helft apart en pers de overige knoflook of snijd fijn.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in plakken van ½ cm dik.
- Zet de aardappelen ruim onder water in een pan en kook, afgedekt, 6 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Burger maken

- Snijd de komkommer in dunne reepjes.
- Meng in een saladekom de komkommerreepjes, de mosterd, de witte balsamicoazijn en de helft van de mayonaise.
- Breng op smaak met peper en zout en zet opzij.
- Meng in een kom het gehakt met de overige ui. Vorm een burger van het gehaktmengsel.



Aardappelen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappelen in 7 minuten goudbruin.
- Voeg de fijngesneden knoflook, de helft van de ui en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe.
- Bak 3 minuten verder en breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Snijd het broodje open en rooster het 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 2 - 3 minuten per kant.
- Beleg met de geraspte kaas. Zet het vuur lager en dek de pan af, zodat de kaas kan smelten.



Bruschettatopping maken

- Snijd de tomaat in blokjes, snijd het basilicum in reepjes en voeg beide toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout en zet opzij.



Serveren

- Wrijf de achtergehouden knoflook over de binnenkant van het broodje.
- Bestrijk met de overige mayonaise en beleg met de burger en de bruschettatopping.
- Serveer de burger met de komkommersalade en aardappelschijfjes.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met geitenkaas en rode biet

met peer, verse citroentijm en rucolasalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Peer



Gekookte rode bieten



Verse citroentijm



Flammkuchen



Biologische zure room



Rucola en veldsla



Geitenkaasbolletjes met honing



Pompoenpitten



Pruimtomaat



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

Speciaal ingrediënt in je box! Onze biologische zure room komt van de zuivelboerderij van Klaas.
Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	570 / 136
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,4
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	34,7	7,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de peer en snijd de peer in de lengte in dunne plakjes. Snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd ¾ van de rode biet in dunne schijfjes en snijd de overige rode biet in blokjes van 1 cm.
- Ris de blaadjes van de citroentijm.



Pompoenpitten poffen

- Verkruiemel de geitenkaas over de flammkuchen, bestrooi met de citroentijm en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Flammkuchen beleggen

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de peer en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de suiker toe en roerbak 2 - 3 minuten, of de peer tot goudbruin kleurt.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de flammkuchen met de zure room. Breng goed op smaak met flink wat peper en zout. Beleg met de rode-bietplakken en verdeel vervolgens de ui en peer erover.



Serveren

- Voeg, kort voor serveren, de bietenblokjes, pompoenpitten, tomaat en sla toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing.
- Snijd de flammkuchen in stukken en besprenkel met wat honing naar smaak.
- Serveer met de salade eraan.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met avocado en witte kaas

met verse kruiden, amandelschaafsel en gedroogde cranberry's

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode ui



Tomaat



Mini-komkommer



Bulgur



Verse bladpeterselie en munt



Amandelschaafsel



Avocado



Witte kaas



Gedroogde cranberry's



Rode peper



Paprika



Gemalen korianderzaad



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse Kraanbere? Het bloemetje van de plant doet
namelijk denken aan een kraanvogel!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2456 /587	375 /90
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	19,5	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd ondertussen de ui in dunne ringen.
- Snijd de komkommer, paprika en tomaat in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Garnering voorbereiden

- Haal de muntblaadjes van de takjes en snijd in reepjes.
- Hak de peterselie grof en verkruimel de witte kaas.
- Halveer de avocado, verwijder de pit en schil en snijd het vrucht vlees in plakken.



Bulgur koken

- Voeg de bulgur toe aan de bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig door. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Meng in een saladekom de tomaat, komkommer, het gemalen korianderzaad en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



Salade maken

- Voeg de bulgur, gebakken groenten en ⅔ van de verse kruiden toe aan de saladekom en schep goed om.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 *Wist je dat dit gerecht weinig verzadigd vet bevat? Door de avocado en olijfolie is het wel rijk aan onverzadigde plantaardige vetten. Dit geeft niet alleen veel smaak, maar is ook goed voor je hart en bloedvaten door de cholesterolverlagende eigenschappen van deze plantaardige vetten.*



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Voeg de ui, paprika en een flinke snuf zout toe aan dezelfde pan en bak 3 - 4 minuten.
- Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie, verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten karamelliseren.



Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Verdeel de avocado, het amandelschaafsel, de witte kaas, de gedroogde cranberry's en de **rode peper** erover.
- Garneer met de overige verse kruiden.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met kip

met pinda's en verse koriander

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse udonnoedels



Kipgehakt met
Oosterse kruiden



Knoflookteen



Gemberpuree



Limoen



Zoete Aziatische saus



Sojasaus met
minder zout



Rode peper



Rode ui



Komkommer



Pruimtomaat



Verse koriander



Ongezoeten pinda's



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

Udonnoedels zijn Japan's dikste noedels. Ze worden op veel verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in de zomer koud met een dipsausje.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2243 /536	398 /95
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	16,7	3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de noedels en ⅓ van de saus toe, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Hak ondertussen de pinda's grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.



Salade maken

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

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



Serveren

- Voeg de noedels toe aan de saladekom en meng goed.
- Verdeel over de borden en garneer met de pinda's. Serveer met de eventuele overige limoenpartjes.
- Besprenkel met de overige saus. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Vegetarische bulgogiburger met pittige kimchisaus

met rijst, broccoli en sperziebonen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Lecker Burgerlijk van
de Vegetarische Slager®



Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Rode ui



Sperziebonen



Broccoli



Bulgogisaus



Kimchisaus



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

Kimchisaus is een pittige, scherpe saus geïnspireerd op Koreaanse kimchi, gemaakt met gefermenteerde chili, knoflook en gember. Het voegt een pittige smaak toe aan roerbakgerechten, marinades en dipsauzen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	547 /131
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,8
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	11	2,1
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en zet apart.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.



Veggie burger bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Wacht tot de olie goed heet is en bak de burger 3 minuten per kant.
- Zet het vuur uit. Giet de bulgogisaus over de burger en draai om, zodat de burger rondom bedekt is met de saus.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de wittewijnazijn en de overige **kimchisaus**.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de broccoli, sperziebonen en ui 5 - 7 minuten.
- Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut.
- Blus af met de aangegeven hoeveelheid water en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten koken op middellaag vuur.
- Voeg de helft van de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rijst op borden.
- Leg de groenten en de bulgogiburger erbovenop.
- Besprenkel met de pittige **kimchisaus**.

Eet smakelijk!



Krokante kipschnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoete Aziatische saus, bosui en knapperige koolsla

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteen



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Bosui



Verse gember



Oranجهoen krokante kipschnitzel



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

Schnitzel komt oorspronkelijk uit Oostenrijk en is daar het nationale gerecht. In het Oostenrijks-Duits betekent het woord 'schnitzel' 'snijden', wat verwijst naar de manier waarop het vlees voor het bakken in dunne plakjes wordt gesneden.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Oranjerhooen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 /930	591 /141
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	114	17
Waarvan suikers (g)	19,6	3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rasp de wortel.
- Meng in een kom de suiker met de wittewijnazijn, peper en zout.
- Voeg de wortel en spitskool toe en schep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Bereid de bouillon. Rasp de gember met een fijne rasp. Pers de knoflook of snijd fijn.

Tip: Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nóg fijner voor je het aan de kom toevoegt.



Rijst koken

- Breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de rijst 10 - 12 minuten. Voeg indien nodig meer water toe.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Snijden

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de gember en het witte gedeelte van de bosui 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe (zie Tip).

Gezondheidstip 🌱 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan 2/3 van de rijst. De overige rijst kun je een andere keer gebruiken.



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de schnitzel in 5 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Verdeel de knoflook-gemberrijst over diepe borden. Schep de rauwkost ernaast.
- Leg de schnitzel erbovenop. Garneer met het groene gedeelte van de bosui en besprenkel met de saus.

Eet smakelijk!



Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode peper



Knoflookteen



Rode ui



Gele currykruiden



Roerbakmix met
champignons



Kokosmelk



Verse koriander



Gezouten pinda's



Verse udonnoedels



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en dus makkelijk in de soep meegekookt kunnen worden!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	372 /89
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,1
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	10,8	1,4
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Soep maken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en laat 4 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de koriander fijn en hak de pinda's grof.
- Voeg de udonnoedels en de sojasaus toe en kook 3 minuten verder.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur. Bak de ui, knoflook, **rode peper** en de gele currykruiden 1 minuut.
- Roer de groentemix erdoor en bak 4 minuten verder.



Serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen.
- Garneer met de koriander, pinda's en gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Paddenstoelentortelloni uit de oven in blauwekaassaus met courgette, prei en Italiaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Heb je tortelloni met ricotta en spinazie ontvangen in plaats van paddenstoelentortelloni? Geen zorgen! De bereidingswijze blijft hetzelfde.

Eet smakelijk!



Courgette



Ui



Blauwekaasblokjes



Kookroom



Prei



Paddenstoelentortelloni



Italiaanse kruiden

PROEF LA DOLCE VITA MET PERONI 0.0

Ciao tutti! De Italiaanse keuken draait helemaal om snel, simpel en superlekker. Precies wat we zo geweldig vinden! En lange, gezellige diners met familie, natuurlijk vergezeld van een verfrissende Peroni Nastro Azzurro 0,0%. Salute!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	120	150	195	225
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paddenstoelentortelloni (g)	150	300	450	600	750	900
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Zwarte peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4096 /979	498 /119
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	30	3,6
Koolhydraten (g)	87	11
Waarvan suikers (g)	17,5	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	3,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de ui en prei in halve ringen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui en prei toe en bak nog 5 - 6 minuten.



Mengen

- Voeg de room, Italiaanse kruiden en de helft van de kaas toe aan de saus. Kook 2 - 3 minuten.
- Meng daarna de roomsaus door de groenten.



Saus maken

- Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Roer met een garde de bloem erdoor en bak tot het goudbruin kleurt.
- Voeg ⅓ van de bouillon toe. Roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal 2 keer met de overige bouillon.
- Roer tot de saus glad en breng aan de kook. Laat de saus 1 - 2 minuten indikken. Breng op smaak met peper.



Bakken

- Verdeel ⅓ van de saus over de bodem van de ovenschaal. Verdeel de ongekookte pasta erover en bedek met de overige saus. Maak eventueel meerdere laagjes.
- Verkrui mel de overige kaas erover en bak 15 - 18 minuten in de oven.
- Laat minimaal 3 minuten rusten en serveer de pasta daarna op borden.

Eet smakelijk!



Dahl met krokante kikkererwten en naan

met kokosmelk, spinazie en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Spinazie



Limoen



Gele wortel



Kikkererwten



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



Verse gember



Kerriepoeder



Naan



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

De linzen in dit recept zijn gespleten, wat betekent dat eerst de schil verwijderd is en ze daarna doormidden zijn gesneden. Hierdoor wordt de kooktijd flink verkort en vallen de linzen tijdens het koken gemakkelijker uit elkaar.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote hapjespan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, vergiet

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naan (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 /811	412 /99
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2
Koolhydraten (g)	84	10
Waarvan suikers (g)	18,8	2,3
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snijd de wortels in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

Tip: Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders worden ze niet gaar.



Kikkererwten roosteren

- Giet de kikkererwten af, spoel af en dep droog met keukenpapier.
- Voeg de kikkererwten en de overige Afrikaanse kruidenmix toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Dahl maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, wortel en gember 2 - 3 minuten.
- Roer het kerriepoeder, de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruidenmix erdoorheen. Roer goed en bak nog 2 minuten.
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng aan de kook.



Afmaken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in driehoekjes.
- Snijd de koriander fijn en snijd de limoen in 6 partjes.
- Knijp, wanneer de dahl gaar is, 1 limoenpartje per persoon eroverheen.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Linzen toevoegen

- Voeg de linzen toe, breng op smaak met peper en zout en dek de pan af met het deksel. Kook de dahl, afgedekt, 10 minuten.
- Voeg vervolgens de spinazie toe. Meng goed en kook nog 10 minuten, of tot de linzen gaar zijn.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de dahl te droog lijkt.



Serveren

- Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante kikkererwten erover.
- Garneer met de koriander.
- Serveer met de naan en de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Smokey mafaldine met chorizo

met romige tomatensaus, pecorino en spinazie

Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Chorizoblokjes



Knoflookteen



Gesneden ui



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Fresco spalmabile
- roomkaas



Cherrytomaten in blik



Geraspte pecorino DOP



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

Pecorino is een schapenkaas en heeft zijn naam te danken aan het Italiaanse woord voor schaap: pecora.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 / 722	572 / 137
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	15,3	2,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 7 minuten.
- Voeg de spinazie toe en kook 2 minuten verder.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de pasta af en bewaar apart.



Saus maken

- Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de cherrytomaten, roomkaas, Siciliaanse kruidenmix, suiker en 25 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes pruttelen tot de pasta klaar is.

Weetje 🍷 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente!



Smaakmakers bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de chorizo, de knoflook en ui 2 - 3 minuten.



Serveren

- Voeg de pasta en spinazie toe aan de pan met saus en roer goed door.
- Voeg wat meer kookvocht toe als de saus nog te dik is.
- Verdeel de pasta over borden en garneer met de pecorino.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met guacamole en witte kaas

met tomaat, verse kruiden en pompoenpitten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode ui



Tomaat



Parelcouscous



Olijfolie met
citroenaroma



Pompoenpitten



Veldsla



Witte kaas



Guacamole



Verse bladpeterselie
en bieslook



Mini-komkommer



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

Vinaigrettes en dressings kunnen op bijna dezelfde manier gebruikt worden, maar vinaigrettes - gemaakt met olie en azijn of citrussap - zijn meestal lichter. Een makkelijke en verfrissende manier om je maaltijd nog lekkerder te maken!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroenaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Witte kaas* (g)	40	75	100	150	175	225
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 /643	364 /87
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,5
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	12,5	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Kook de parelcouscous, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Roer af en toe door, zodat de parelcouscous niet aan de pan blijft plakken.
- Giet daarna af en spoel af met koud water.



Mengen

- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 3 - 4 minuten.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de honing en de olijfolie met citroen.
- Voeg de parelcouscous en de ui toe aan de saladekom en roer goed door de dressing.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



Pompoenpitten roosteren

- Snipper de ui zo fijn mogelijk.
- Snijd de tomaat en komkommer in blokjes.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Voeg de tomaat, de komkommer, de verse kruiden en de veldsla toe aan de parelcouscous en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de parelcouscous over de borden. Schep de guacamole erbovenop.
- Verkruieml de witte kaas erboven en garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Spaghetti met limoen-knoflookgarnalen

met romige tomatensaus en rucola

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Spaghetti



Rode cherrytomaten



Kookroom



Rucola



Rode ui



Limoen



Knoflookteen



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

Een enkele sliert spaghetti wordt een “spaghettio” genoemd, wat in het Italiaans “dun draadje” betekent.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	546 /130
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	15	3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de spaghetti.
- Halveer de cherrytomaten. Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de helft van de limoen in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de spaghetti 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Saus maken

- Voeg de room toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat de saus 1 minuut inkoken (zie Tip).
- Voeg de spaghetti toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de cherrytomaten, garnalen, knoflook en de helft van het limoensap toe en bak nog 3 minuten.

Weetje 🍌 Ui is een onderschatte supergroente! Ui is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



Serveren

- Verdeel de spaghetti over diepe borden.
- Leg de rucola erbovenop en besprenkel met het overige limoensap.
- Garneer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet met kruidige groene curry

met rijst, cashewnoten, verse kruiden en limoen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kokosmelk



Witte langgraanrijst



Groentemix met wittekool



Verse bladpeterselie en koriander



Geroosterde cashewnoten



Limoen



Groene currykruiden



Pangasiusfilet



Gele currykruiden



Knoflookteen



Gemberpuree



Vissaus



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

De groene currykruiden die je gebruikt om dit gerecht op smaak te brengen zitten vol geurige specerijen zoals gember, steranijs en citroengras - de perfecte mix van smaken voor een heerlijke groene curry!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 /795	552 /132
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,8
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon (zie Tip).

Gezondheidstip 🌱 *Let jij op je zoutinname? Vervang de bouillon dan met eenzelfde hoeveelheid water.*



Afmaken

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe aan de curry.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



Curry maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en gemberpuree 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 5 minuten verder.
- Voeg de groene currykruiden toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten koken.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier. Strooi de gele currykruiden erover, zodat de vis rondom bedekt is.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant.
- Serveer de rijst op borden. Schep de curry en de vis erbovenop.
- Garneer met de verse kruiden en cashewnoten. Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipschnitzel met zelfgemaakte frietjes

met zuurkoolsla, cranberrychutney en peterselie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Appel



Wortel



Rode ui



Verse krulpeterselie



Citroen



Zuurkool



Cranberrychutney



Oranjevoet krokante kipschnitzel



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

Zuurkool is een veelzijdig ingrediënt waarmee je een eenvoudig gerecht gemakkelijk naar een hoger niveau tilt, met een extra kick dankzij de frisse, zure en zoute smaak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zuurkool* (g)	100	200	300	400	500	600
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Oranjestroep* (g)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4017 /960	537 /128
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,6
Koolhydraten (g)	113	15
Waarvan suikers (g)	35,5	4,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Friet maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak 30 - 35 minuten, of tot ze gaar en goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Zuurkoolsalade maken

- Voeg de wortel, ui, appel, suiker, mayonaise en de helft van de peterselie toe aan de saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng alles goed door elkaar.
- Bewaar in de koelkast tot serveren.



Groenten snijden

- Snijd de appel in kleine blokjes. Rasp de wortel met een grove rasp. Snijd de ui in fijne halve ringen.
- Hak de peterselie fijn. Snijd de citroen in partjes.
- Weeg de zuurkool af en spoel de zuurkool af onder koud water in een vergiet.
- Druk het vocht eruit met een lepel en voeg de zuurkool toe aan een saladekom.



Serveren

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de schnitzel 5 minuten. Keer regelmatig om.
- Serveer de schnitzel met de frieten en zuurkoolsalade.
- Serveer de cranberrychutney en citroenpartjes ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli, ketjapjus en gomasio

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio



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

De meest gebruikte variant ketjap is ketjap manis. Wist jij dat manis zoet betekent in het Indonesisch?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2218 /530	333 /79
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,1
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	17	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Groenten koken

- Bereid de bouillon.
- Was of schil de aardappelen en wortel en snijd beide in grove stukken.
- Zet de aardappel en wortel onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



Jus maken

- Voeg een klontje roomboter, ketjap en de helft van de mosterd toe aan de worstjes.
- Meng goed en blus af met de bouillon.
- Zet het vuur laag en laat inkoken tot serveren.



Worstjes bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipworstjes in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Voeg de ui toe, dek de pan af en verlaag het vuur naar matig. Bak 6 - 7 minuten, of tot de worstjes gaar zijn. Keer regelmatig om.



Groenten pureren

- Stamp de aardappelen en wortel met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Broccoli koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 - 7 minuten.
- Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.

Weetje 🥦 Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



Serveren

- Verdeel de wortelpuree en broccoli over de borden.
- Bestrooi met de gomasio en serveer de worstjes ernaast.
- Schenk de jus erover.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in truffel-pankojasje

met knoflook-sperziebonen en aardappelen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Sperziebonen



Mayonaise met truffelaroma



Panko paneermeel



Gedroogde tijm



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

Sperziebonen zijn een jonge, malse bonensoort en worden vanwege hun delicate smaak ook wel 'prinsessenbonen' genoemd.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, diep bord, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 /672	503 /120
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,5
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	7,3	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Was de aardappelen grondig en snijd in grove stukken. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de panko toe aan een diep bord. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Voeg de sperziebonen toe aan een hapjespan. Schenk een bodempje water in de hapjespan en voeg een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken.
- Giet daarna af en voeg weer toe aan de hapjespan. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de knoflook, ui en tijm toe. Bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Varkenshaas bakken

- Dep de varkenshaas droog met keukenpapier.
- Bedek de varkenshaas rondom met de helft van de truffelmayonaise. Wentel daarna door het pankomengsel.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 10 - 13 minuten. Haal daarna uit de pan en bewaar afgedekt tot serveren.



Serveren

- Verdeel de aardappelen over de borden en leg alles ernaast.
- Meng de overige truffelmayonaise met 1 tl water per persoon. Besprenkel over de aardappelen.

Eet smakelijk!



Cheesy aubergine en courgette uit de oven

met casarecce, tomaat en basilicum

Familie Veggje

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomaat



Knoflookteen



Passata



Geraspte oude
Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast te houden.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 /633	527 /126
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	17,2	3,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aubergine en courgette in de lengte in dunne plakken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aubergine en courgette 4 - 5 minuten per kant (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kunt de groenten eventueel ook grillen in plaats van bakken.



Ovenschaal vullen

- Schenk een laagje saus in een ovenschaal.
- Bedek de saus met aubergineplakken. Leg vervolgens een laag tomaat en een laag courgette eroverheen.
- Herhaal deze stap en eindig met een laag saus.
- Bestrooi met de kaas en bak 20 - 25 minuten in de oven.



Saus maken

- Snijd de tomaat in plakken. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de passata met de knoflook, de zwarte balsamicoazijn, suiker en Siciliaanse kruidenmix.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Snijd het basilicum in fijne reepjes.
- Serveer de pasta op borden en leg de groenten erbovenop. Garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Pompoen-pindasoep

met sterrenbroodje en zachtgekookt eitje

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Met dit sterbroodje laten we de maaltijd éxtra schitteren in deze feestmaand. Fijne feestdagen!

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



Knoflookteen



Wortel



Ui



Pompoenblokjes



Kerriepoeder



Ei



Pindakaas



Sojasaus



Seizoensbroodje



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

SteeLpan met deksel, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2075 /496	274 /65
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,7
Koolhydraten (g)	47	6
Waarvan suikers (g)	14,7	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Soep maken

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in plakjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op hoog vuur. Bak de knoflook, de ui, de wortel, de pompoen en het kerriepoeder 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe. Breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 - 16 minuten zachtjes koken.



Soep pureren

- Bak ondertussen het brood 3 - 5 minuten in de oven.
- Haal de soep van het vuur en voeg de pindakaas toe. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen.
- Voeg de sojasaus toe en breng op smaak met peper.



Ei koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan.
- Kook het ei, afgedekt, 6 - 8 minuten.
- Laat schrikken onder koud water. Pel en halveer het ei.

Weetje 🥰 Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.



Serveren

- Verdeel de soep over de kommen en leg het ei erop.
- Serveer met het broodje ernaast.

Eet smakelijk!



Pompoen met pecorino en knapperige salie

met romige parelgerstrisotto en champignons

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Champignons



Rode ui



Knoflookteen



Flespumpoen



Verse salie



Parelgerst



Mascarpone



Geraspte pecorino DOP



SEIZOENS
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Flespumpoen, een zoete herfst- en wintergroente, is perfect voor soepen, ovenschotels en puree.

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Flespompoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelgerst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3443 /823	476 /114
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	19,6	2,7
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	9	1,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Halveer de champignons en snijd de ui in kwarten.
- Halveer de pompoen in de lengte.
- Verwijder de zaden en de draderige binnenkant, maar laat de schil zitten. Snijd de pompoen in partjes (zie Tip).

Tip: Pompoenen zijn hard en moeilijk te snijden. Heb je extra tijd? Zet hem dan 5 minuten in de hete oven - daar wordt hij zachter van.



Risotto maken

- Breng aan de kook en kook de parelgerst, afgedekt, in ongeveer 25 - 30 minuten gaar.
- Roer regelmatig over de bodem van de pan en voeg eventueel extra water toe als de parelgerst te snel droogkookt.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de salieblaadjes in 3 - 4 minuten knapperig.
- Schep de salie uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.



Pompoen roosteren

- Meng in een grote kom de pompoenpartjes en ui met een flinke scheut olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat alle partjes bedekt zijn met olie.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de randjes beginnen te kleuren. Schep af en toe om.



Champignons bakken

- Bak in dezelfde pan de champignons en de overige knoflook 5 - 7 minuten, of tot de champignons goudbruin kleuren (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg een scheutje water toe als de pan te droog wordt.



Bakken

- Snijd de helft van de salieblaadjes in dunne reepjes en laat de andere helft heel.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden salie, de parelgerst en de helft van de knoflook toe en bak 1 minuut. Voeg daarna de bouillon toe.



Serveren

- Roer de mascarpone en de helft van de kaas door de parelgerst wanneer deze klaar is.
- Verdeel de parelgerstrisotto over de borden. Schep de champignons, geroosterde pompoen en ui erbovenop.
- Garneer met de krokante salie en de overige kaas.

Eet smakelijk!



Huevos rancheros met tortillachips

met guacamole, witte kaas en verse koriander

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bruine snelkookrijst



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Pruimtomaat



Mais in blik



Bosui



Ei



Witte kaas



Guacamole



Sweet chili tortillachips



Verse koriander



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

Dit veelzijdige ontbijt heeft zijn weg gevonden van de Mexicaanse ranch (vandaar huevos rancheros) naar hippe brunchtafels en zelfs de dinertafel.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4155 /993	563 /134
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,5
Koolhydraten (g)	107	14
Waarvan suikers (g)	11,8	1,6
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Bereid de bouillon.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de bosui toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook de rijst 8 minuten.
- Haal vervolgens de pan van het vuur, roer de zwarte bonen erdoorheen en laat 5 minuten afgedekt staan.



Eieren bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Verkruimel de witte kaas en verdeel over de pan (zie Tip).
- Breek het ei boven de kaas in de pan en bak tot het ei gaar is.
- Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍌 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor de volgende dag.



Salsa maken

- Laat de mais uitlekken in een vergiet. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de koriander fijn.
- Voeg de mais, tomaat en koriander toe aan een kom en meng met het groene gedeelte van de bosui en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



Serveren

- Meng de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) door de rijst en bonen.
- Serveer op borden en leg het ei, de salsa en de guacamole erbovenop.
- Serveer met de tortillachips.

Eet smakelijk!



Sticky biefstukreepjes in zwarteknoflooksaus met gomasio met rijst en zoetzure komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



Ui



Knoflookteen



Verse gember



Mini-komkommer



Paprika



Wortel



Gomasio



Zwarteknoflookmarinade



Sojasaus met minder zout



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

De zwarteknoflookmarinade in dit recept is gemaakt met echte zwarte knoflook. Het voegt daarmee een heerlijk gekaramelliseerde umami-smaak toe aan dit gerecht.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, keukenpapier, kleine kom, 2x kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 /660	453 /108
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,5
Koolhydraten (g)	95	16
Waarvan suikers (g)	23,3	3,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Biefstukreepjes marineren

- Dep de biefstukreepjes droog met keukenpapier (zie Tip).
- Meng in een kom de ketjap met de bloem en de biefstukreepjes.
- Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Tip: Je kan de biefstukreepjes al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan zijn de biefstukreepjes ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op hoog vuur. Wacht tot de olie goed heet is en bak de biefstukreepjes 4 minuten. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, gember, ui, paprika en wortel 5 - 7 minuten.



Komkommer voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Snijd de komkommer in plakjes.
- Meng in een kom de komkommer met de suiker en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout en houd apart. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



Afmaken

- Meng in een kleine kom de sojasaus met de zwarteknoflookmarinade (zie Tip).
- Blus de groenten af met de bouillon en een scheutje wittewijnazijn. Roer de saus erdoorheen.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken op middelhoog vuur.

Tip: Hou je van pittig? Voeg eventueel wat sambal naar smaak toe.



Rijst koken

- Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in reepjes. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes. Bereid de bouillon.



Serveren

- Leg de biefstukreepjes terug in de pan en meng goed.
- Verdeel de rijst over de borden. Schep de biefstukreepjes en de groenten erop.
- Besprenkel met de eventuele overgebleven saus uit de pan.
- Garneer met de gomasio en serveer de komkommer eraast.

Eet smakelijk!



Varkensrookworst met Sinterklaas-stamppot

met spekreepjes, uienjus en appel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Rode ui



Uienchutney



Gesneden boerenkool



Varkensrookworst



Appel



Spekreepjes



Wist je dat...

... je deze Sinterklaas stamppot samen met Bakpiet via PietenTube kunt bakken?

Scan de QR-code en ga aan de slag als thuisbakpiet!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, aardappelstamper, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Gesneden boerenkool* (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3690 /882	497 /119
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3
Koolhydraten (g)	85	11
Waarvan suikers (g)	31,2	4,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen en boerenkool 8 - 10 minuten.
- Haal de rookworst uit de verpakking en leg in de pan. Kook 7 minuten verder. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Appel bakken

- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de spekjes en de appel 3 - 4 minuten per kant.
- Besprenkel met de honing en haal van het vuur.

Tip: Gebruik een extra koekenpan als je voor meer dan drie personen kookt.



Jus maken

- Bereid de bouillon en snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een kleine steelpan op middelmatig vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de uienchutney, de bouillon en de zwarte balsamicoazijn toe. Breng aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes inkoken.



Serveren

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen en boerenkool tot een grove stampot. Voeg de mosterd, een klein klontje roomboter en een scheutje melk toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de stampot op borden. Serveer de appel en spekjes ernaast.
- Snijd de worst in plakjes en leg in een S-vorm op de stampot, of halveer de worst en serveer zoals normaal.
- Schenk de uienjus erover.

Eet smakelijk!



Tomatenrisotto met garnalen

met rucolasalade, basilicum en citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Cherrytomaten in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	352 /84
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	12,6	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in 6 partjes. Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven een kleine kom.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de helft van de knoflook en de helft van de citroenrasp toe. Roer goed door.



Salade maken

- Giet de cherrytomaten in blik af en voeg toe aan een ovenschaal. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom het citroensap met de rucola en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Risotto voorbereiden

- Verhit een klontje roomboter in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de overige knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg de tomatenpuree toe en roer goed door.



Risotto afmaken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het basilicum fijn en meng in een kom met de overige citroenrasp.
- Voeg de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de risotto samen met de cherrytomaten en garnalen, inclusief het bakvocht. Roer goed door.



Risotto laten garen

- Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit nog 2 keer met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.
- Kook de risotto langer met meer water als je een zachtere risotto wilt.



Serveren

- Serveer de risotto over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast.
- Garneer met het overige basilicum-citroenmengsel.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met geroerbakte broccoli

met pittige aardappelsalade en sesamzaadjes

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Broccoli



Knoflookteen



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Sesamzaad is een van de oudste akkerbouwgewassen. Hoewel ze populair zijn in Oost-Azië, komen sesamzaadjes oorspronkelijk uit Afrika waar de teelt duizenden jaren terug gaat!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Keukenpapier, saladekom, koekenpan, 2x pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	225	360	610	720	970	1080
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2983 /713	494 /118
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	5,8	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen.
- Schil of was de aardappelen grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water.
- Bewaar de aardappelen apart tot later gebruik.



Broccoli roerbakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de broccoli met de helft van: de dressing, de knoflook en de ui 3 - 5 minuten, of tot de broccoli beetgaar is (zie Tip).
- Roer de helft van het sesamzaad erdoorheen.

Tip: De overige knoflook en ui serveer je rauw. Houd je hier niet van? Voeg dan alles toe aan de pan.



Broccoli bereiden

- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Kook de broccoli 2 - 3 minuten. Giet af en spoel af onder koud water.
- Bewaar de broccoli apart tot later gebruik.



Vis bakken

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.



Dressing maken

- Meng in een saladekom het gemalen korianderzaad, de sambal, de wittewijnazijn en de sojasaus.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



Serveren

- Voeg de mayonaise toe aan de saladekom samen met de overige knoflook en ui. Meng goed met de overige dressing.
- Voeg de aardappelen toe en schep goed om.
- Serveer de aardappelsalade met alles eraan.
- Garneer met het overige sesamzaad.

Eet smakelijk!



Steak met geroosterde regenboogwortels en hazelnoten

met aardappelpuree en uienjus

Totale tijd: 35 - 45 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Rode ui



Paarse wortel



Wortel



Gedroogde tijm



Geroosterde hazelnoten


**KERST
SELECTIE**

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, grote kom, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	¼	1	1½	1½	2
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	40	80	120	160	200	240
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 /771	492 /118
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,4
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	20,1	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Meng in een grote kom de honing met de rodewijnazijn en tijm.
- Snijd de wortels in staafjes, voeg toe aan de kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.

4



Steak bakken

- Snipper de ui en bereid de bouillon.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de steak met ui 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie.

2



Wortels roosteren

- Verdeel de wortels over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 - 25 minuten in de oven.
- Schep de wortels halverwege om en besprenkel met wat meer olijfolie indien nodig.
- De wortels zijn klaar wanneer de puntjes lichtbruin zijn en de binnenkant zacht is.

5



Aardappelen stampen

- Blus de pan af met de bouillon en roer de helft van de mosterd erdoor. Houd op laag vuur warm tot serveren.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht naar smaak tot een puree.
- Roer de overige mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.

3



Aardappelen koken

- Schil ondertussen de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Voeg toe aan een pan en zet onder een laag water.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en leg terug in de pan.

6



Serveren

- Hak ondertussen de hazelnoten grof.
- Serveer de puree op borden. Leg de wortels en steak erop.
- Verdeel de uienjus over de steak en garneer de wortels met de hazelnoten.

Eet smakelijk!



Met spek omwikkelde kip met geroosterde spruitjes met kruidige aardappelpuree en gebakken ui

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kipfilet



Ontbijtspek



Aardappelen



Rode ui



Spruiten



Grana
Padanovlokken DOP



Verse krulpeterselie



Italiaanse kruiden



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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3071 /734	490 /117
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,2
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	15,3	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Halveer de spruiten en kook 2 - 3 minuten. Haal daarna uit de pan met een schuimspaan.
- Bewaar de pan met water om later te gebruiken voor de aardappelen.



Kip bakken

- Breng ondertussen de kip op smaak met peper en zout en wikkel het ontbijtspek eromheen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.



Aardappelen koken

- Verdeel de spruiten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 12 - 15 min in de oven.
- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Kook 12 - 15 minuten, giet af en voeg opnieuw toe aan de pan.



Ui bakken

- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur en bak de ui 5 - 7 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en roer de honing erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de spruiten toe en meng goed.



Aardappelen stampen

- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen, een klontje roomboter en een scheutje melk naar smaak tot een puree.
- Roer de mosterd, peterselie en Italiaanse kruidenmix erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de puree op borden en verdeel de spruiten erover.
- Garneer met de Grana Padano.
- Leg de met spek omwikkelde kip erop.

Eet smakelijk!



Couscoussalade met kippendijreepjes

met bloemkoolrijst, rozijnen en yogurtdressing

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren couscous



Bloemkoolrijst



Tomaat



Mini-komkommer



Rozijnen



Rode ui



Kippendijreepjes



Siciliaanse kruidenmix



Verse krulpeterselie



Pompoenpitten



Yoghurtdressing



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

Couscous, uit de Noord-Afrikaans keuken, ziet er misschien uit als een graan, maar het is eigenlijk een soort kleine pasta gemaakt van griesmeel! Het is snel klaar en absorbeert perfect de smaak van elk gerecht.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	40	75	115	150	190	225
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rozijnen (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	90	180	270	360	450	540
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2527 /604	418 /100
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,7
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	25,8	4,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Haal de pan van het vuur. Voeg de couscous, rozijnen en bloemkoolrijst toe aan de bouillon. Laat, afgedekt, 8 minuten staan.
- Roer de couscous voorzichtig los met een vork.



Salade maken

- Snijd de peterselie grof.
- Meng in een saladekom de tomaat, komkommer, peterselie en couscous.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

Weetje 🍏 *Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitaminen en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!*



Ui snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip, ui en Siciliaanse kruiden 7 minuten.
- Blus af met de aangegeven hoeveelheid water en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes en de komkommer in dunne halve maantjes.



Serveren

- Serveer de couscoussalade in kommen en verdeel de kip eroverheen.
- Garneer met de pompoenpitten en sprenkel de yoghurtdressing erover.

Eet smakelijk!



Veggie kipburger met mango en zoet-pittige chilimayo

met ciabatta, kerrie-aardappelblokjes en kleine salade

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®



Witte ciabatta



Aardappelblokjes



Kerriepoeder



Rode ui



Mango



Komkommer



Veldsla



Zoet-pittige chilisaus



Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Dit is een van mijn favoriete burgerrecepten: een krokante, plantaardige kipburger met zoete mango en frisse komkommer. Wat niet op je broodje past, eet je gewoon als salade erbij. De licht pittige chilimayonaise maakt de burger helemaal af!"



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager** (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 /917	535 /128
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,6
Koolhydraten (g)	102	14
Waarvan suikers (g)	29,2	4,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappelen 14 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Voeg het kerriepoeder toe en bak 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ciabatta open, leg op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten.



Salade maken

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de komkommer in plakken.
- Voeg de helft van: de sla, de mango en de komkommer toe aan de saladekom. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.



Burger bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de helft van de ui toe en breng op smaak met zout. Roer goed door. Houd apart en schep af en toe om.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de boter goed heet is, de burger met de overige ui 3 minuten per kant, of tot hij rondom goudbruin kleurt.



Serveren

- Besmeer de ciabatta met de zoete chili-mayo.
- Beleg met de burger, de gebakken ui en de overige mango, komkommer en sla.
- Serveer met de salade, de kerrie-aardappelen en de eventuele overige zoete chili-mayo.

Eet smakelijk!



Stir-fry met sticky kip, sesamolie en sesamzaadjes

met rijst, limoen en peultjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Peultjes



Gemberpuree



Ui



Knoflookteen



Jasmijnrijst



Sesamolie



Wortel



Sesamzaad



Kipfilet



Limoen



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

Sesamolie is geliefd om zijn rijke, nootachtige smaak en niet weg te denken uit de Aziatische keuken. Sesamolie wordt vaak gebruikt om gerechten af te maken, maar kan ook worden gebruikt als bakolie, vooral in recepten waarbij op lage temperatuur wordt gebakken.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, bord, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sugarsnaps* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 /737	540 /129
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,6
Koolhydraten (g)	103	18
Waarvan suikers (g)	31,4	5,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in dunne partjes en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en bereid de bouillon.
- Snijd eventueel de harde uiteindes van de peultjes.



Limoen snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de ui, knoflook, wortel en peultjes 2 minuten.
- Verlaag het vuur, voeg de bouillon toe en kook 3 - 4 minuten.
- Voeg de gemberpuree, sojasaus, honing en wat sambal naar smaak toe. Roerbak 1 minuut.
- Snijd de limoen in partjes.



Kip bakken

- Voeg de bloem toe aan een bord. Breng de kip op smaak met peper en zout en wentel door de bloem.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant.
- Voeg de ketjap en een scheutje water toe en bak nog 1 minuut.



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden met alle ingrediënten ernaast.
- Besprenkel met de sesamolie en knijp 1 limoenpartje uit boven elk bord.
- Garneer met de sesamzaadjes en serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!