



# 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!



Heekfilet

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, sauteerpan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, pan

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   |
| [Plantaardige] boter (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 sauteerpan 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 boter toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan 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 boter in de pan 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 pan en laat slinken.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een pan 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde kerstomaten en pecorino

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Knoflookteen



Rode ui



Rode kerstomaten



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!



Kipfilet met mediterrane  
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, ovenschaal, pot, staafmixer, pan

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 kerstomaten (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 water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Halveer de kerstomaten 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 pot. 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 kerstomaten 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 pan 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 kerstomaten erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Huevos Ahogados met avocado en kaas

gepocheerde eieren in tomatensaus op z'n Mexicaans

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, avocado, gepekeld 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



Gekruid rundergehakt

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

Sauteerpan, 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 zout                                | naar 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.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan 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.



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.



Avocado snijden

- Voeg de tomatenblokjes, het paprikapoeder, het water voor de saus, de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! 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.



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.



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.



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!



Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Zelfgemaakte bruschetta-cheeseburgers

met balsamico-patatjes en komkommersalade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

## Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Deze hamburger is geïnspireerd op bruschetta, een traditioneel Italiaans hapje. Je smeert de hamburgerbroodjes in met knoflook en belegt de zelfgemaakte hamburger op z'n Italiaans met tomaat, basilicum en olijfolie."



Tomaat



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



Komkommer



Hamburgerbroodje met sesam



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

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    |
| Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))     | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |      |      |
| Mosterd (tl)                             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| [Plantaardige] 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   |
| [Plantaardige] boter (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 schijfjes van ½ cm dik.
- Zet de aardappelen onder water in een pot 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 boter in een pan 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 pan 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.



Bruschettamengeling 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 bruschettamengeling.
- Serveer de burger met de komkommersalade en patatjes.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Flammkuchen met geitenkaas en rode biet

met peer, verse citroentijm en rucolasalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Rode ui



Peer



Gekookte rode bieten



Verse citroentijm



Flammkuchen



Biologische zure room



Rucola en veldsla



Geitenkaasbolletjes met honing



Pompoenpitten



Pruimtomaat



Spekreepjes

## 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 pan

## 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] boter (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 pan 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 boter in een pan op middelhoog vuur en bak de peer en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de suiker toe en bak 2 - 3 minuten al roerend, 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-bietschijfjes 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 ernaast.

## Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# 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!



Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, saladekom, pan

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 pot.
- Snijd ondertussen de ui in dunne ringen.
- Snijd de komkommer, paprika en tomaat in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! 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 pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Voeg de ui, paprika en een flinke snuif 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!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# 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



Kipgehakt met Oosterse  
kruiden



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 sauteerpan

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.

1



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.

3



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de noedels en ¾ van de saus toe, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Hak ondertussen de pinda's grof en snijd de **rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) in fijne ringen.

2



Salade maken

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

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

4



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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Vegetarische bulgogiburger met pikante kimchisaus

met rijst, broccoli en sperziebonen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Le Burger 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 pikante, scherpe saus geïnspireerd op Koreaanse kimchi, gemaakt met gefermenteerde chili, knoflook en gember. Het voegt een pikante smaak toe aan wokgerechten, marinades en dipsauzen.

Scheur mij af!



Spekreepjes

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

Sauteerpan met deksel, pot, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                                                  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--------------------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Le Burger 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 water met een snuif zout aan de kook in een pot. 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 pan 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 sauteerpan 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: pikant! 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 pikante **kimchisaus**.

Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Krokante kipschnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoete Aziatische saus, lente-ui en knapperige koolsla

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteen



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Lente-ui



Verse gember



Oranjevoen 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 sneetjes wordt gesneden.

Scheur mij af!



Oranjevoen krokante kipschnitzel

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, pot met deksel, kleine kom, pan

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  |
| Lente-ui* (bosje(s))          | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3    |
| Verse gember* (tl)            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Oranjestuk (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    |
| [Plantaardige] 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 pot 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 lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de gember en het witte gedeelte van de lente-ui 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 pan 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 lente-ui en besprenkel met de saus.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# 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



Champignonmix



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!



Kippendijreepjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Soeppot

## 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    |
| Champignonmix* (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: pikant! 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 soeppot 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!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





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

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze tortelloni met paddenstoelen worden in Italië gemaakt door de familie Rana. Authentiek en smaakvol, zoals pasta hoort te zijn.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Zit er tortelloni met ricotta en spinazie in jouw box in plaats van paddenstoelentortelloni? Geen zorgen, de bereiding blijft verder hetzelfde.

Veel kookplezier!



Courgette



Ui



Blauwekaasblokjes



Culinaire room



Prei



Paddenstoelentortelloni



Italiaanse kruiden



Spekreepjes

## 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

Sauteerpan, 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  |
| Culinaire room (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] boter (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 sauteerpan 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 boter 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!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# 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



Currypoeder



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 sauteerpan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, zeef

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 (potje(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  |
| Currypoeder (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 sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui, wortel en gember 2 - 3 minuten.
- Roer het currypoeder, 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!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# 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



Kerstomaten 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!



Chorizoblokjes

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

Pot, pan

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 |
| Kerstomaten 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 water aan de kook in een pot 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 kerstomaten, 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!*



Specerijen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# 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!



Kipfilet

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

Pot met deksel, saladekom, pan

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



Mengen

- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde pan 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 pan 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!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Spaghetti met knoflookgarnalen

met romige tomatensaus en rucola

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Spaghetti



Rode kerstomaten



Culinaire room



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 “*spaghett*” genoemd, wat in het Italiaans “dun draadje” betekent.

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot, 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 kerstomaten (g)                    | 125        | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Culinaire room (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 water aan de kook in een pot voor de spaghetti.
- Halveer de kerstomaten. 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 indikken (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 sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de kerstomaten, 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Pangasiusfilet met kruidige groene curry

met rijst, cashewnoten, verse kruiden en limoen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kokosmelk



Witte langgraanrijst



Groentemix met witte kool



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!



Pangasiusfilet

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

Sauteerpan met deksel, pot, keukenpapier, pan

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 witte kool* (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 water aan de kook in een pot 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 sauteerpan 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 pan 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Kipschnitzel met zelfgemaakte frietjes

met zuurkoolsla, cranberrychutney en peterselie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Appel



Wortel



Rode ui



Verse krulpeterselie



Citroen



Zuurkool



Cranberrychutney



Oranjesnoek 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!



Oranjesnoek krokante  
kipschnitzel

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, pan

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  |
| Oranjeroen krokante kipschnitzel* (stuk(s)) | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                              |            |     |     |      |      |      |
| Olijfolie (el)                              | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| [Plant aardige] boter (el)                  | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Suiker (tl)                                 | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| [Plant aardige] 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.



Frietten 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 boter in een pan 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli, ketjapsaus 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!



Gekruide kipworstjes

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, 2x pot, 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] boter (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 pot en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



Saus maken

- Voeg een klontje boter, 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 indikken tot serveren.



Worstjes bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan 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 water met een snuf zout aan de kook in een pot.
- 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 saus erover.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Varkenshaas in truffel-pankojasje

met knoflook-sperziebonen en patatjes

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!



Varkenshaas

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, sauteerpan met deksel, diep bord, pot met deksel, keukenpapier, pan

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                  |            |     |     |     |      |      |
| [Plantaardige] boter (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 water aan de kook in een pot.
- 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 sauteerpan. Schenk een bodempje water in de sauteerpan en voeg een snuifje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken.
- Giet daarna af en voeg weer toe aan de sauteerpan. 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 boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 10 - 13 minuten. Haal daarna uit de pan en bewaar afgedekt tot serveren.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# 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!



Rundergehakt met Italiaanse  
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pot met deksel, pan

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          | ½   | 1   | 1½  | 1½  | 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 pan 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 schijfjes. 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 water aan de kook in een pot 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!



Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# 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



Currypoeder



Ei



Pindakaas



Sojasaus



Seizoensbroodje



Naan met kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan met deksel, soeppot 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  |
| Currypoeder (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 schijfjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op hoog vuur. Bak de knoflook, de ui, de wortel, de pompoen en het currypoeder 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 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!



Bak het brood in een voorverwarmde oven tot het licht geroosterd is en serveer bij het gerecht.





# Pompoen met pecorino en knapperige salie

met romige parelgerstrisotto en champignons

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Champignons



Rode ui



Knoflookteen



Butternut squash



Verse salie



Parelgerst



Mascarpone



Geraspte pecorino DOP



SEIZOENS  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Butternut squash, een zoete herfst- en wintergroente, is perfect voor soepen, ovensgerechten en puree.

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



Gekruide kipworstjes

## 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, pot met deksel, keukenpapier, pan

## 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    |
| Butternut squash* (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                |            |     |     |      |      |      |
| [Plantaardige] boter (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 pot en voeg eventueel extra water toe als de parelgerst te snel droogkookt.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan 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 boter in een pot 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!



Bak de worst rondom bruin en tot hij gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.





# 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



Maïs in blik



Lente-ui



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!



Gehaktballetjes van varken  
en rund

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, pot met deksel, zeef, pan

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 |
| Lente-ui* (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 lente-ui 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 pot op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de lente-ui 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 pot van het vuur, roer de zwarte bonen erdoorheen en laat 5 minuten afgedekt staan.



Eieren bakken

- Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Verkruiem 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 maïs uitlekken in een vergiet. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de koriander fijn.
- Voeg de maïs, tomaat en koriander toe aan een kom en meng met het groene gedeelte van de lente-ui en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



Serveren

- Meng de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! 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!



Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.





# 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!



Biefstukreepjes

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, pot, keukenpapier, kleine kom, 2x kom, wok of sauteerpan

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   |
| Ketjap of zoete sojasaus (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 of zoete sojasaus met de bloem en de biefstukreepjes.
- Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

**Tip:** Je kan de biefstukreepjes best 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 sauteerpan 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 water aan de kook in een pot voor de rijst.
- Snijd de komkommer in schijfjes.
- 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 indikken op middelhoog vuur.

**Tip:** Hou je van pikant? Voeg eventueel wat pikante rode saus (zoals sriracha) 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Varkensrookworst met Sinterklaas-stoemp

met spekreepjes, uiensaus en appel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Rode ui



Uienchutney



Gesneden boerenkool



Varkensrookworst



Appel



Spekreepjes



## Wist je dat...

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

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

Scheur mij af!



Spekreepjes

## 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

Pot, aardappelstamper, kleine steelpan, pan

## 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    |
| [Plantaardige] boter (el)                | 1¼         | 2½  | 3¾  | 5    | 6¼   | 7½   |
| Mosterd (el)                             | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| [Plantaardige] melk                      | splash     |     |     |      |      |      |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 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 water aan de kook in een pot. 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 pot. 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 boter in een pan 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 pan als je voor meer dan drie personen kookt.



## Saus maken

- Bereid de bouillon en snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje boter 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 indikken.



## Serveren

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen en boerenkool tot een grove stoemp. Voeg de mosterd, een klein klontje boter en een scheutje melk toe om het smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de stoemp op borden. Serveer de appel en spekjes ernaast.
- Snijd de worst in sneetjes en leg in een S-vorm op de stoemp, of halveer de worst en serveer zoals normaal.
- Schenk de saus van ui erover.

## Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.

Scheur mij af!





# Tomatenrisotto met garnalen

met rucolasalade, basilicum en citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Kerstomaten 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.



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

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 (potje(s))         | ¼          | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Kerstomaten in blik (blik(ken)) | ¼          | ¾   | 1   | 1½   | 1½   | 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 |
| [Plant aardige] boter (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 kerstomaten 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 boter in een grote pot 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 pan 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 kerstomaten en garnalen, inclusief het bakvocht. Roer goed door.



Risotto laten garen

- Voeg ½ van de bouillon toe en laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit nog 2 keer met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Zalmfilet met gebakken broccoli

met pikante 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!



Zalmfilet

## 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, pan, 2x pot met deksel, wok of sauteerpan

## 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    |
| Pikante rode saus [zoals sriracha] (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 water aan de kook in twee potten.
- 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 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.



## Dressing maken

- Meng in een saladekom het gemalen korianderzaad, de pikante rode saus (zoals sriracha), de wittewijnazijn en de sojasaus.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



## Broccoli bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de broccoli met de helft van: de dressing, de knoflook en de ui 3 - 5 minuten al roerend, 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.



## Vis bakken

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan 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.



## 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Steak met geroosterde regenboogwortels en hazelnoten met aardappelpuree en uiensaus

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.



Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

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                           |            |     |     |      |      |      |
| [Plant aardige] boter (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    |
| [Plant aardige] 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.



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.



Steak bakken

- Snipper de ui en bereid de bouillon.
- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed 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.



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.



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 boter en een scheutje melk of kookvocht naar smaak tot een puree.
- Roer de overige mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Aardappelen koken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# 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.



Kipfilet

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, sauteerpan, pot, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                                          | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|------------------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Kipfilet* (stuk(s))                      | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Ontbijtspek* (sneetje(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] boter (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 water aan de kook in een pot. Halveer de spruiten en kook 2 - 3 minuten. Haal daarna uit de pot met een schuimspaan.
- Bewaar de pot 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 boter in een pan 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 pot.



Ui bakken

- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan 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 boter 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# 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!



Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, saladekom, pan

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] boter (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 pot.
- Haal de pot 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 boter in een pan 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Veggie kipburger met mango en zoet-pikante chilimayo met ciabatta, curry-patatjes en kleine salade

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 15 - 20 min.



Steffi's favoriet

## 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 pikante chilimayonaise maakt de burger helemaal af!"



Crispy Chic Burger van de Vegetarische slager®



Witte ciabatta



Aardappelblokjes



Currypoeder



Rode ui



Mango



Komkommer



Veldsla



Zoet-pikante chilisaus



Crispy Chic Burger

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 pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                                                          | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|----------------------------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Crispy Chic Burger 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 |
| Currypoeder (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-pikante chilisaus* (zakje(s))                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zelf toevoegen                                           |            |     |     |     |     |     |
| [Plantaadige] boter (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   |
| [Plantaadige] 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 boter in een pan op middelhoog vuur en bak de aardappelen 14 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Voeg het currypoeder 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 schijfjes.
- 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-pikante 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 boter in een pan 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 curry-patatjes en de eventuele overige zoete chili-mayo.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# 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!



Kipfilet

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

Pot, bord, 2x pan

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   |
| Ketjap of zoete sojasaus (tl)            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Pikante rode saus [zoals sriracha]       | 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 water met een snuif zout aan de kook in een pot. 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 pan 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 pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak toe. Bak 1 minuut al roerend.
- 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 pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant.
- Voeg de ketjap of zoete sojasaus 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Sweet & smokey cottage pie

met mais, rundergehakt en cheddar

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Aardappelen



Maïs in blik



Paprika



Ui



Gekruid rundergehakt



Mexicaanse kruiden



Geraspte cheddar



Tomatenpuree



Gerookt paprikapoeder



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

Cottage pie is de Engelse naam voor een gerecht dat bestaat uit gehakt bedekt met aardappelpuree.

Scheur mij af!



Gekruid rundergehakt

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

Sauteerpan, ovenschaal, pot, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Zoete aardappel (g)           | 150        | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Aardappelen (g)               | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Maïs in blik (g)              | 70         | 140 | 220 | 285 | 360 | 425 |
| Paprika* (stuk(s))            | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Ui (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Gekruid rundergehakt* (g)     | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Geraspte cheddar* (g)         | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Tomatenpuree (potje(s))       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gerookt paprikapoeder (tl)    | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |     |     |     |
| Zoutarme runderbouillon (ml)  | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Olijfolie (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] boter (el)     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout                 | naar smaak |     |     |     |     |     |
| * in de koelkast bewaren      |            |     |     |     |     |     |

Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3310 /791  | 478 /114 |
| Vetten (g)            | 38         | 6        |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,3       | 2,5      |
| Koolhydraten (g)      | 76         | 11       |
| Waarvan suikers (g)   | 26         | 3,8      |
| Vezels (g)            | 13         | 2        |
| Eiwit (g)             | 34         | 5        |
| Zout (g)              | 2,6        | 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.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot. Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de aardappelen af en zet opzij.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de paprika in blokjes. Giet de mais af.



Aardappelen stampen

- Stamp de aardappelen met een klontje boter en eventueel een scheutje kookvocht.
- Roer de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de ui en paprika toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Roer het gerookte paprikapoeder en de mais erdoor. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het donkerrood kleurt.
- Blus af met de bouillon.



Serveren

- Schep de vulling in een ovenschaal en bedek met de puree.
- Bestrooi met de kaas en bak de ovenschotel 8 - 10 minuten in de oven, of tot de korst goudbruin kleurt.
- Verdeel de cottage pie over de borden.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Romige vegetarische gehaktballetjes met gesmoorde rode kool

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager®



Aardappelen



Ui



Appel



Culinaire room



Gesneden rode kool



Sojasaus



Gemalen kaneel



Geel mosterdzaad



Verse geitenkaas



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!

Scheur mij af!



Les Boulettes Very Chouettes

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

Sauteerpan met deksel, pan met deksel, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                                                 | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|-----------------------------------------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager®* (stuk(s)) | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Aardappelen (g)                                                 | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Ui (stuk(s))                                                    | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Appel* (stuk(s))                                                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Culinaire room (g)                                              | 75         | 150 | 225 | 300 | 375  | 450  |
| Gesneden rode kool* (g)                                         | 100        | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Sojasaus (ml)                                                   | 10         | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Gemalen kaneel (tl)                                             | ¾          | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾   | 4½   |
| Geel mosterdzaad (zakje(s))                                     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Verse geitenkaas* (g)                                           | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Zelf toevoegen                                                  |            |     |     |     |      |      |
| Bloem (tl)                                                      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| [Plantaardige] boter (el)                                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)                 | 50         | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Water (ml)                                                      | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Bruine basterdsuiker (el)                                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Zonnebloemolie (el)                                             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Witte 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)     | 3146 /752  | 418 /100 |
| Vetten (g)            | 35         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,5       | 2,3      |
| Koolhydraten (g)      | 78         | 10       |
| Waarvan suikers (g)   | 27,4       | 3,6      |
| Vezels (g)            | 17         | 2        |
| Eiwit (g)             | 27         | 4        |
| Zout (g)              | 3,1        | 0,4      |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de appel in blokjes en snijd de rode kool fijn.
- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de appel 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg al roerend de kool in delen toe en bak 4 - 5 minuten op hoog vuur.
- Voeg de suiker, kaneel, een flinke snuf zout en de aangegeven hoeveelheid water toe.



Bouillon bereiden

- Zet de aardappelen onder water in een pot.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon en snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes en ui 5 minuten.



Aardappelen snijden

- Meng goed, dek af met het deksel en laat 15 minuten stoven op middelhoog vuur, of tot de kool zacht is (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Was ondertussen de aardappelen grondig of schil en snijd in wedges.

Tip: Kook langer indien nodig en voeg eventueel extra water toe als de kool te droog lijkt.



Serveren

- Roer de room, de bouillon, het mosterdzaad, de bloem en de sojasaus erdoor. Laat, afgedekt, 5 - 6 minuten zachtjes koken.
- Serveer de kool en patatjes op borden. Schep de gehaktballetjes in roomsaus ernaast.
- Voor de ouders: verkruimel de geitenkaas over de kool.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Familie Tex-Mex-avond: Burritobowl met tortillachips

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Rode ui



Knoflookteen



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Passata



Geraspte Goudse kaas



Verse koriander



Tomaat



Avocado



Maïs in blik



Sweet chili tortillachips



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

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

Scheur mij af!



Avocado

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

Sauteerpan, pot met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                               | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Basmatirijst (g)              | 75  | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Rode ui (stuk(s))             | ½   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Knoflookteen (stuk(s))        | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zwarte bonen (pak(ken))       | ½   | ½   | 1   | 1½  | 1½  | 2   |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Passata (g)                   | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Geraspte Goudse kaas* (g)     | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Verse koriander* (g)          | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Tomaat (stuk(s))              | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Avocado (stuk(s))             | ½   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Maïs in blik (g)              | 140 | 285 | 425 | 570 | 710 | 855 |
| Sweet chili tortillachips (g) | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |

Zelf toevoegen

|                                         |            |   |    |   |    |   |
|-----------------------------------------|------------|---|----|---|----|---|
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ½          | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zonnebloemolie (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)     | 3707 / 886 | 604 / 144 |
| Vetten (g)            | 32         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,3        | 1,4       |
| Koolhydraten (g)      | 118        | 19        |
| Waarvan suikers (g)   | 19,2       | 3,1       |
| Vezels (g)            | 18         | 3         |
| Eiwit (g)             | 28         | 5         |
| Zout (g)              | 3,1        | 0,5       |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de rijst. Verkruimel het bouillonblokje boven de pot. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet en spoel af.



Groenten snijden

- Snijd de koriander fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en de schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Laat de maïs uitlekken in een vergiet.

**Weetje** 🍏 Wist je dat deze maaltijd meer dan 250 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitaminen, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



Tomatenrijst maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de zwarte bonen, de passata en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Bak het geheel 6 - 8 minuten en roer regelmatig door.
- Voeg de rijst en de kaas toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Breng de tomaat en avocado op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer alle ingrediënten in aparte kommen op tafel en laat iedereen zijn eigen burritobowl samen stellen, of serveer direct op borden.

Eet smakelijk!



Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Serveer op het gerecht.





# Gehaktballetjes op z'n Zweeds in roomsaus

met patatjes, broccoli en cranberrychutney

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Broccoli



Krieltjes



Culinaire room



Gehaktballetjes van varken en rund



Sojasaus



Cranberrychutney



Gomasio



Rode ui



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

Een meubelwinkel populariseerde de Zweedse balletjes bij ons. Kan jij de Zweedse naam voor deze balletjes uitspreken? Daar heten ze *köttbullar*.

Scheur mij af!



Gehaktballetjes van varken en rund

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

Pot met deksel, pan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                                               | 1p  | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|-----------------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Broccoli* (g)                                 | 250 | 360 | 610 | 720  | 970  | 1080 |
| Krieltjes (g)                                 | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Culinaire room (g)                            | 75  | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s)) | 4   | 8   | 12  | 16   | 20   | 24   |
| Sojasaus (ml)                                 | 10  | 20  | 30  | 40   | 50   | 60   |
| Cranberrychutney* (g)                         | 40  | 80  | 120 | 160  | 200  | 240  |
| Rode ui (stuk(s))                             | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Gomasio (zakje(s))                            | ¼   | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Zelf toevoegen                                |     |     |     |      |      |      |
| Mosterd (tl)                                  | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Bloem (tl)                                    | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| [Plantaardige] boter (el)                     | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Zoutarme groentebouillon (ml)                 | 75  | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3314 /792  | 423 /101 |
| Vetten (g)            | 38         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 18,8       | 2,4      |
| Koolhydraten (g)      | 71         | 9        |
| Waarvan suikers (g)   | 24,6       | 3,1      |
| Vezels (g)            | 15         | 2        |
| Eiwit (g)             | 34         | 4        |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,3      |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de krieltjes en de broccoli (zie Tip).
- Snipper de ui. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Was de krieltjes, halveer en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Halveer de gehaktballetjes.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan 2 potten om de krieltjes en de broccoli afzonderlijk te koken.



Gehaktballetjes bereiden

- Voeg de ui toe aan de pan van de gehaktballetjes en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg de room, bouillon, mosterd, bloem en sojasaus toe aan de pan. Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten indikken. Voeg eventueel wat extra bloem toe als de saus te dun blijft.
- Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de pan en verhit nog 6 - 8 minuten.



Groenten koken

- Kook de krieltjes, afgedekt, 9 minuten.
- Voeg de broccoli toe en kook 4 - 6 minuten mee, of tot de krieltjes en broccoli gaar zijn. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan en bewaar apart. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



Serveren

- Verdeel de patatjes en broccoli over de borden en schep de balletjes met de saus ernaast.
- Garneer de groenten met de gomasio en serveer de cranberrychutney erbij.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Gehaktballetjes met wortel-preistoemp met spekjes en ketjapsaus

Familie

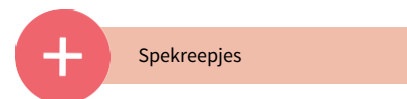
Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaier en bevat niet veel 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

Sauteerpan, pan met deksel, pot, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|-----------------------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g)                               | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Wortel* (stuk(s))                             | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Prei* (stuk(s))                               | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s)) | 4          | 8   | 12  | 16   | 20   | 24   |
| Ketjap manis (ml)                             | 10         | 20  | 30  | 40   | 50   | 60   |
| Spekreepjes* (g)                              | 25         | 50  | 80  | 100  | 130  | 150  |
| Zelf toevoegen                                |            |     |     |      |      |      |
| [Plantaadige] boter (el)                      | 2          | 4   | 6   | 8    | 10   | 12   |
| Zoutarme runderbouillon (ml)                  | 50         | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Mosterd (tl)                                  | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| [Plantaadige] melk (splash)                   | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Peper en zout                                 | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3594 / 859 | 464 / 111 |
| Vetten (g)            | 50         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 25,4       | 3,3       |
| Koolhydraten (g)      | 73         | 9         |
| Waarvan suikers (g)   | 23         | 3         |
| Vezels (g)            | 14         | 2         |
| Eiwit (g)             | 31         | 4         |
| Zout (g)              | 2,1        | 0,3       |

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng water met een snuf zout aan de kook in een pot (zie Tip).
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grove stukken. Snijd de wortel in stukken van 3 cm.
- Kook beide in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.

**Tip:** Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee potten voor de wortel en aardappelen.



## Gehaktballen bakken

- Verhit een klontje boter in de pan van de spekjes op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan en bewaar apart (zie Tip).

**Tip:** De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de saus.



## Prei bakken

- Snijd ondertussen de prei in dunne ringen.
- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de prei 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## Stoemp maken

- Voeg nog een klontje boter toe aan dezelfde pan en roer de ketjap, de bouillon en de helft van de mosterd erdoorheen.
- Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de pan.
- Verlaag het vuur en dek de pan af met het deksel. Laat de saus zachtjes 5 - 6 minuten indikken, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.



## Spekreepjes bakken

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 5 - 7 minuten knapperig.
- Haal de spekjes met een schuimspaan eruit en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



## Serveren

- Voeg de prei toe aan de pot met aardappelen en wortel. Stamp de aardappelen, wortel en prei grof met een aardappelstamper. Voeg een klontje boter, de overige mosterd en een scheutje melk toe.
- Roer de spekreepjes erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de stoemp op de borden met de gehaktballen en de saus erbovenop.

## Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Provençaals gehaktbrood

met rijst en geroosterde groenten in tomatensaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Misschien ken je de meatloaf vooral als een Amerikaans iets, maar dit is dus niet het geval.  
Hij komt oorspronkelijk uit wat wij nu West-Europa noemen, namelijk rondom Duitsland en Scandinavië!

Scheur mij af!



Ui



Knoflookteen



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Tomatenblokjes



Verse rozemarijn



Witte langgraanrijst



Siciliaanse kruidenmix



Zongedroogde tomaten



Wortel



Italiaanse kruiden



Courgette



Varkensboerengehakt

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.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, 2x pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                      | ½          | ½   | 1   | 1   | 1½  | 1½  |
| Knoflookteen (stuk(s))            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Varkensboerengehakt* (g)          | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Panko paneermeel (g)              | 15         | 25  | 40  | 50  | 65  | 75  |
| Tomatenblokjes (pak(ken))         | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Verse rozemarijn* (takje(s))      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Witte langgraanrijst (g)          | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zongedroogde tomaten (g)          | 15         | 30  | 50  | 70  | 80  | 100 |
| Wortel* (stuk(s))                 | ½          | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Italiaanse kruiden (zakje(s))     | ⅓          | ⅓   | 1   | 1½  | 1½  | 2   |
| Courgette* (stuk(s))              | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Zelf toevoegen                    |            |     |     |     |     |     |
| [Plant aardige] boter (el)        | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Zwarte balsamicoazijn (el)        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Olijfolie (el)                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plant aardige] melk (ml)         | 30         | 60  | 90  | 120 | 150 | 180 |
| Peper en zout                     | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3205 /766  | 597 /143 |
| Vetten (g)            | 30         | 6        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,9        | 1,8      |
| Koolhydraten (g)      | 93         | 17       |
| Waarvan suikers (g)   | 15,9       | 3        |
| Vezels (g)            | 8          | 1        |
| Eiwit (g)             | 29         | 5        |
| Zout (g)              | 2,1        | 0,4      |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de zongedroogde tomaten fijn.
- Voeg het gehakt toe aan een kom. Voeg de panko, de melk, de knoflook, de zongedroogde tomaten, de Siciliaanse kruiden en de helft van de ui toe.
- Breng flink op smaak met peper en zout en kneed goed door.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de overige ui 2 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de tomatenblokjes, Italiaanse kruidenmix en verse rozemarijn toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer goed door en verlaag het vuur. Laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



Gehaktbrood bakken

- Vorm een plat brood van het gehakt.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak het gehaktbrood in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Leg het gehaktbrood in een ovenschaal en bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of hij al gaar is.



Saus afmaken

- Voeg de groenten toe aan de saus als ze klaar zijn.
- Roer goed door.

**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 200 gram groente!



Rijst koken

- Breng water met een snuf zout aan de kook in een pot voor de rijst.
- Snijd de wortel en courgette in halve maantjes. Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Kook ondertussen de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Serveren

- Snijd het gehaktbrood in sneetjes en verdeel over de borden.
- Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal.
- Serveer met de rijst en groenten in tomatensaus ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# Smokey conchiglie uit de oven

met mozzarella, basilicum en paprika

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Tomaat



Passata



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella



Paprika



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smaakvolle hapjes op!

Scheur mij af!



Gehaktballetjes van varken  
en rund

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

Sauteerpan, ovenschaal, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                          | ½   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Knoflookteen (stuk(s))                | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Conchiglie (g)                        | 90  | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Tomaat (stuk(s))                      | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Passata (g)                           | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Smokey tomatenketchup* (g)            | 20  | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Vers basilicum* (g)                   | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Geraspte Goudse kaas* (g)             | 20  | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Geraspte mozzarella* (g)              | 50  | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Paprika* (stuk(s))                    | ½   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |

Zelf toevoegen

|                                         |   |   |   |   |    |    |
|-----------------------------------------|---|---|---|---|----|----|
| Olijfolie (el)                          | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| 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)     | 2929 /700  | 555 /133 |
| Vetten (g)            | 22         | 4        |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,4       | 2,3      |
| Koolhydraten (g)      | 87         | 16       |
| Waarvan suikers (g)   | 19,9       | 3,8      |
| Vezels (g)            | 9          | 2        |
| Eiwit (g)             | 34         | 6        |
| Zout (g)              | 2          | 0,4      |

Allergenen

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



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Kook de conchiglie, afgedekt, 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje 🍏 Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.



Ovenschaal vullen

- Meng de passata en de tomaat door de groenten en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Roer dan de pasta erdoor. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal.
- Verdeel de mozzarella, de smokey tomatenketchup en de helft van de geraspte kaas erover.
- Bak 5 minuten in de oven, of tot de mozzarella is gesmolten.



Groenten bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de paprika en Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak 4 minuten verder.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.



Serveren

- Pluk de blaadjes van het basilicum en snijd grof.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met het basilicum en de overige geraspte kaas.

Eet smakelijk!



Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.





# Flatbreadpizza's met champignons en paprika

met mozzarella en Midden-Oosterse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Libanees flatbread



Knoflookteen



Paprika



Champignons



Passata



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella



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

Een leuke combinatie vandaag op je bord - een Italiaans gerecht met Libanees flatbread! Door de korte oventijd zet jij deze flatbreadpizza's zo op tafel.

Scheur mij af!



Serranoham

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, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Libanees flatbread (stuk(s))          | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Knoflookteen (stuk(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Paprika* (stuk(s))                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Champignons* (g)                      | 125        | 250 | 400 | 500 | 650 | 750 |
| Passata (g)                           | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Geraspte Goudse kaas* (g)             | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Geraspte mozzarella* (g)              | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zelf toevoegen                        |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)            | 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)     | 3205 /766  | 609 /146 |
| Vetten (g)            | 27         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,9       | 2,6      |
| Koolhydraten (g)      | 90         | 17       |
| Waarvan suikers (g)   | 13,7       | 2,6      |
| Vezels (g)            | 8          | 2        |
| Eiwit (g)             | 35         | 7        |
| Zout (g)              | 2,1        | 0,4      |

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in schijfjes en snijd de paprika in repen.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.*



Pizza bakken

- Verdeel de tomatensaus over het flatbread. Beleg met de champignons, paprika en beide kazen.
- Leg de flatbreadpizza's op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** *Passen niet alle pizza's tegelijkertijd in de oven? Beleg de volgende flatbreads dan pas als de andere in de oven staan, om te voorkomen dat de bodem vochtig wordt.*



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur en bak de champignons en paprika 3 - 4 minuten.
- Meng in een kom de passata met de knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix, zwarte balsamicoazijn en suiker. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de pizza's op borden.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Garneer met het extra ingrediënt.





# Mediterrane kipfilet met geroosterde-wortelrisotto

met Parmigiano Reggiano, citroentijm en geroosterd amandelschaafsel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Kipfilet met mediterrane kruiden



Knoflookteen



Ui



Wortel



Verse citroentijm



Verse bladpeterselie



Parmigiano Reggiano DOP



Amandelschaafsel



Citroen



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

Deze week geen gewone tijm in je box - je kookt namelijk met citroentijm! Deze neef van de gewone tijm heeft een heldere citrussmaak, waardoor dit gerecht een complexere smaak krijgt.

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, sauteerpan, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                             | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|---------------------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Risottorijst (g)                            | 75         | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s)) | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Knoflookteen (stuk(s))                      | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Ui (stuk(s))                                | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Wortel* (stuk(s))                           | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Verse citroentijm* (g)                      | 2½         | 5   | 7½  | 10   | 12½  | 15   |
| Verse bladpeterselie* (g)                   | 5          | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Parmigiano Reggiano DOP* (g)                | 10         | 20  | 30  | 40   | 50   | 60   |
| Amandelschaafsel (g)                        | 5          | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Citroen* (stuk(s))                          | ¼          | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Zelf toevoegen                              |            |     |     |      |      |      |
| Zoutarme groentebouillon (ml)               | 300        | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Olijfolie (el)                              | ¾          | 1½  | 2¼  | 3    | 3¾   | 4½   |
| [Plantaadige] boter (el)                    | ¼          | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Wittewijnazijn (el)                         | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl)    | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Water voor saus (ml)                        | 75         | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Peper en zout                               | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2900 /693  | 341 /81  |
| Vetten (g)            | 24         | 3        |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,3        | 0,9      |
| Koolhydraten (g)      | 88         | 10       |
| Waarvan suikers (g)   | 17,7       | 2,1      |
| Vezels (g)            | 9          | 1        |
| Eiwit (g)             | 35         | 4        |
| 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. Bereid de bouillon toe.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui, de knoflook en ⅓ van de citroentijmtakjes 1 minuut. Je hoeft de blaadjes niet van de takjes te halen.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klein klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 minuten, of tot de kip gaar is.
- Snijd, vlak voor serveren, de kip in sneetjes.



Risotto maken

- Blus af met de wittewijnazijn en voeg ⅓ van de bouillon toe.
- Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, opnieuw ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Afmaken

- Voeg de helft van de geroosterde wortel toe aan een blender of hoge kom.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Mix tot een gladde saus met de blender of een staafmixer.
- Voeg toe aan de risotto en meng goed.
- Haal, wanneer de risotto gaar is, de citroentijmtakjes uit de risotto.



Wortel roosteren

- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de honing en rooster de wortel 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Ris de blaadjes van de overige citroentijm.



Serveren

- Serveer de risotto op diepe borden. Verdeel de kip en de overige geroosterde wortel eroverheen.
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp over het gerecht.
- Garneer met het geroosterd amandelschaafsel, de peterselie en de citroentijmblaadjes. Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.





# 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!



Naan met kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, pan

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   |
| [Plantaardige] boter (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 sauteerpan 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 boter toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan 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 boter in de pan 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 pan en laat slinken.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een pan 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!



Bak het brood in een voorverwarmde oven tot het licht geroosterd is en serveer bij het gerecht.





# Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde kerstomaten en pecorino

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Knoflookteen



Rode ui



Rode kerstomaten



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!



Burrata

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, pot, staafmixer, pan

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 kerstomaten (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 water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Halveer de kerstomaten 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 pot. 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 kerstomaten 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 pan 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 kerstomaten erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Garneer met het extra ingrediënt.





# Zelfgemaakte bruschetta-cheeseburgers

met balsamico-patatjes en komkommersalade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

## Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Deze hamburger is geïnspireerd op bruschetta, een traditioneel Italiaans hapje. Je smeert de hamburgerbroodjes in met knoflook en belegt de zelfgemaakte hamburger op z'n Italiaans met tomaat, basilicum en olijfolie."



Tomaat



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



Komkommer



Hamburgerbroodje met sesam



Ontbijtspek

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, pan met deksel, pot met deksel, saladekom, pan

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    |
| Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))     | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |      |      |
| Mosterd (tl)                             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| [Plantaardige] 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   |
| [Plantaardige] boter (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 schijfjes van ½ cm dik.
- Zet de aardappelen onder water in een pot 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 boter in een pan 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 pan 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.



Bruschettamengeling 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 bruschettamengeling.
- Serveer de burger met de komkommersalade en patatjes.

Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# 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!



Les Boulettes Very Chouettes

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

Pot met deksel, saladekom, pan

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 pot.
- Snijd ondertussen de ui in dunne ringen.
- Snijd de komkommer, paprika en tomaat in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! 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 pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Voeg de ui, paprika en een flinke snuif 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!



Bak de vegetarische gehaktballetjes rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.





# Vegetarische bulgogiburger met pikante kimchisaus

met rijst, broccoli en sperziebonen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Le Burger 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 pikante, scherpe saus geïnspireerd op Koreaanse kimchi, gemaakt met gefermenteerde chili, knoflook en gember. Het voegt een pikante smaak toe aan wokgerechten, marinades en dipsauzen.



Kipgehakt met Oosterse kruiden

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

Sauteerpan met deksel, pot, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                                                  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--------------------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Le Burger 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 water met een snuif zout aan de kook in een pot. 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 pan 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 sauteerpan 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: pikant! 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 pikante **kimchisaus**.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Krokante kipschnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoete Aziatische saus, lente-ui en knapperige koolsla

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteen



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Lente-ui



Verse gember



Oranjestrook 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 sneetjes wordt gesneden.

Scheur mij af!



Ontbijtspek

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, pot met deksel, kleine kom, pan

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  |
| Lente-ui* (bosje(s))                     | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3    |
| Verse gember* (tl)                       | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Oranجهoekrokante 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    |
| [Plantaardige] 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 pot 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 lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de gember en het witte gedeelte van de lente-ui 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 pan 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 lente-ui en besprenkel met de saus.

Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# 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



Champignonmix



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!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppot

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    |
| Champignonmix* (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: pikant! 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 soeppot 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!



Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# 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



Kerstomaten 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.



Rundergehakt met Italiaanse  
kruiden

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

Pot, pan

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 |
| Kerstomaten 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 water aan de kook in een pot 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 kerstomaten, 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!



Specerijen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan 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!



Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Gehaktballetjes op z'n Zweeds in roomsaus

met patatjes, broccoli en cranberrychutney

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Broccoli



Krieltjes



Culinaire room



Gehaktballetjes  
van varken en rund



Sojasaus



Cranberrychutney



Gomasio



Rode ui



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

Een meubelwinkel populariseerde de Zweedse balletjes bij ons. Kan jij de Zweedse naam voor  
deze balletjes uitspreken? Daar heten ze *köttbullar*.

Scheur mij af!



Spekreepjes

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

Pot met deksel, pan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                                               | 1p  | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|-----------------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Broccoli* (g)                                 | 250 | 360 | 610 | 720  | 970  | 1080 |
| Krieltjes (g)                                 | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Culinaire room (g)                            | 75  | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s)) | 4   | 8   | 12  | 16   | 20   | 24   |
| Sojasaus (ml)                                 | 10  | 20  | 30  | 40   | 50   | 60   |
| Cranberrychutney* (g)                         | 40  | 80  | 120 | 160  | 200  | 240  |
| Rode ui (stuk(s))                             | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Gomasio (zakje(s))                            | ¼   | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Zelf toevoegen                                |     |     |     |      |      |      |
| Mosterd (tl)                                  | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Bloem (tl)                                    | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| [Plantaardige] boter (el)                     | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Zoutarme groentebouillon (ml)                 | 75  | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3314 /792  | 423 /101 |
| Vetten (g)            | 38         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 18,8       | 2,4      |
| Koolhydraten (g)      | 71         | 9        |
| Waarvan suikers (g)   | 24,6       | 3,1      |
| Vezels (g)            | 15         | 2        |
| Eiwit (g)             | 34         | 4        |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,3      |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de krieltjes en de broccoli (zie Tip).
- Snipper de ui. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Was de krieltjes, halveer en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Halveer de gehaktballetjes.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan 2 potten om de krieltjes en de broccoli afzonderlijk te koken.



Gehaktballetjes bereiden

- Voeg de ui toe aan de pan van de gehaktballetjes en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg de room, bouillon, mosterd, bloem en sojasaus toe aan de pan. Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten indikken. Voeg eventueel wat extra bloem toe als de saus te dun blijft.
- Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de pan en verhit nog 6 - 8 minuten.



Groenten koken

- Kook de krieltjes, afgedekt, 9 minuten.
- Voeg de broccoli toe en kook 4 - 6 minuten mee, of tot de krieltjes en broccoli gaar zijn. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan en bewaar apart. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



Serveren

- Verdeel de patatjes en broccoli over de borden en schep de balletjes met de saus ernaast.
- Garneer de groenten met de gomasio en serveer de cranberrychutney erbij.

Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Smokey conchiglie uit de oven

met mozzarella, basilicum en paprika

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Tomaat



Passata



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella



Paprika



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smaakvolle hapjes op!

Scheur mij af!



Serranoham

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

Sauteerpan, ovenschaal, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                          | ½   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Knoflookteen (stuk(s))                | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Conchiglie (g)                        | 90  | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Tomaat (stuk(s))                      | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Passata (g)                           | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Smokey tomatenketchup* (g)            | 20  | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Vers basilicum* (g)                   | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Geraspte Goudse kaas* (g)             | 20  | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Geraspte mozzarella* (g)              | 50  | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Paprika* (stuk(s))                    | ½   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |

Zelf toevoegen

|                                         |   |   |   |   |    |    |
|-----------------------------------------|---|---|---|---|----|----|
| Olijfolie (el)                          | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| 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)     | 2929 /700  | 555 /133 |
| Vetten (g)            | 22         | 4        |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,4       | 2,3      |
| Koolhydraten (g)      | 87         | 16       |
| Waarvan suikers (g)   | 19,9       | 3,8      |
| Vezels (g)            | 9          | 2        |
| Eiwit (g)             | 34         | 6        |
| Zout (g)              | 2          | 0,4      |

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Kook de conchiglie, afgedekt, 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje 🍏 Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.

3



Ovenschaal vullen

- Meng de passata en de tomaat door de groenten en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Roer dan de pasta erdoor. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal.
- Verdeel de mozzarella, de smokey tomatenketchup en de helft van de geraspte kaas erover.
- Bak 5 minuten in de oven, of tot de mozzarella is gesmolten.

2



Groenten bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de paprika en Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak 4 minuten verder.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.

4



Serveren

- Pluk de blaadjes van het basilicum en snijd grof.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met het basilicum en de overige geraspte kaas.

Eet smakelijk!



Garneer met het extra ingrediënt.





# 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!



Heekfilet, Naan met kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, pan

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   |
| [Plantaardige] boter (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 sauteerpan 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 boter toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan 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 boter in de pan 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 pan en laat slinken.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een pan 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak het brood in een voorverwarmde oven tot het licht geroosterd is en serveer bij het gerecht.





# Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde kerstomaten en pecorino

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Knoflookteen



Rode ui



Rode kerstomaten



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!



Je hebt extra's besteld

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, pot, staafmixer, pan

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 kerstomaten (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 water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Halveer de kerstomaten 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 pot. 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 kerstomaten 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 pan 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 kerstomaten erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Garneer met het extra ingrediënt.





# Zelfgemaakte bruschetta-cheeseburgers

met balsamico-patatjes en komkommersalade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

## Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Deze hamburger is geïnspireerd op bruschetta, een traditioneel Italiaans hapje. Je smeert de hamburgerbroodjes in met knoflook en belegt de zelfgemaakte hamburger op z'n Italiaans met tomaat, basilicum en olijfolie."



Tomaat



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



Komkommer



Hamburgerbroodje met sesam



Je hebt extra's besteld

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, pan met deksel, pot met deksel, saladekom, pan

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    |
| Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))     | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |      |      |
| Mosterd (tl)                             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| [Plantaardige] 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   |
| [Plantaardige] boter (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 schijfjes van ½ cm dik.
- Zet de aardappelen onder water in een pot 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 boter in een pan 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 pan 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.



Bruschettamengeling 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 bruschettamengeling.
- Serveer de burger met de komkommersalade en patatjes.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Bulgurbowl met avocado en witte kaas

met verse kruiden, amandelschaafsel en gedroogde cranberry's

Familie Veggies

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!



Je hebt extra's besteld

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

Pot met deksel, saladekom, pan

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 pot.
- Snijd ondertussen de ui in dunne ringen.
- Snijd de komkommer, paprika en tomaat in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! 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 pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Voeg de ui, paprika en een flinke snuif 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!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak de vegetarische gehaktballetjes rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.





# Vegetarische bulgogiburger met pikante kimchisaus

met rijst, broccoli en sperziebonen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Le Burger 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 pikante, scherpe saus geïnspireerd op Koreaanse kimchi, gemaakt met gefermenteerde chili, knoflook en gember. Het voegt een pikante smaak toe aan wokgerechten, marinades en dipsauzen.

Scheur mij af!



Je hebt extra's besteld

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

Sauteerpan met deksel, pot, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                                                  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--------------------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Le Burger 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 water met een snuif zout aan de kook in een pot. 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 pan 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 sauteerpan 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: pikant! 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 pikante **kimchisaus**.

Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Krokante kipschnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoete Aziatische saus, lente-ui en knapperige koolsla

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteen



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Lente-ui



Verse gember



Oranje 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 sneetjes wordt gesneden.

Scheur mij af!



Je hebt extra's besteld

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, pot met deksel, kleine kom, pan

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  |
| Lente-ui* (bosje(s))          | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3    |
| Verse gember* (tl)            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Oranjestuk (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    |
| [Plantaardige] 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 pot 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 lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de gember en het witte gedeelte van de lente-ui 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 pan 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 lente-ui en besprenkel met de saus.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# 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



Champignonmix



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!



Kippendijreepjes, Garnalen

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Soeppot

## 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    |
| Champignonmix* (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   | 1½   | 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.



## Vorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! 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 soeppot 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!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# 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



Kerstomaten 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!



Je hebt extra's besteld

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

Pot, pan

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 |
| Kerstomaten 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 water aan de kook in een pot 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 kerstomaten, 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!*



Specerijen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Gehaktballetjes op z'n Zweeds in roomsaus

met patatjes, broccoli en cranberrychutney

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Broccoli



Krieltjes



Culinaire room



Gehaktballetjes  
van varken en rund



Sojasaus



Cranberrychutney



Gomasio



Rode ui



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

Een meubelwinkel populariseerde de Zweedse balletjes bij ons. Kan jij de Zweedse naam voor  
deze balletjes uitspreken? Daar heten ze *köttbullar*.

Scheur mij af!



Je hebt extra's besteld

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

Pot met deksel, pan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                                               | 1p  | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|-----------------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Broccoli* (g)                                 | 250 | 360 | 610 | 720  | 970  | 1080 |
| Krieltjes (g)                                 | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Culinaire room (g)                            | 75  | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s)) | 4   | 8   | 12  | 16   | 20   | 24   |
| Sojasaus (ml)                                 | 10  | 20  | 30  | 40   | 50   | 60   |
| Cranberrychutney* (g)                         | 40  | 80  | 120 | 160  | 200  | 240  |
| Rode ui (stuk(s))                             | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Gomasio (zakje(s))                            | ¼   | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Zelf toevoegen                                |     |     |     |      |      |      |
| Mosterd (tl)                                  | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Bloem (tl)                                    | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| [Plantaardige] boter (el)                     | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Zoutarme groentebouillon (ml)                 | 75  | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3314 /792  | 423 /101 |
| Vetten (g)            | 38         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 18,8       | 2,4      |
| Koolhydraten (g)      | 71         | 9        |
| Waarvan suikers (g)   | 24,6       | 3,1      |
| Vezels (g)            | 15         | 2        |
| Eiwit (g)             | 34         | 4        |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,3      |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de krieltjes en de broccoli (zie Tip).
- Snipper de ui. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Was de krieltjes, halveer en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Halveer de gehaktballetjes.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan 2 potten om de krieltjes en de broccoli afzonderlijk te koken.



Gehaktballetjes bereiden

- Voeg de ui toe aan de pan van de gehaktballetjes en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg de room, bouillon, mosterd, bloem en sojasaus toe aan de pan. Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten indikken. Voeg eventueel wat extra bloem toe als de saus te dun blijft.
- Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de pan en verhit nog 6 - 8 minuten.



Groenten koken

- Kook de krieltjes, afgedekt, 9 minuten.
- Voeg de broccoli toe en kook 4 - 6 minuten mee, of tot de krieltjes en broccoli gaar zijn. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan en bewaar apart. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



Serveren

- Verdeel de patatjes en broccoli over de borden en schep de balletjes met de saus ernaast.
- Garneer de groenten met de gomasio en serveer de cranberrychutney erbij.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.





# Smokey conchiglie uit de oven

met mozzarella, basilicum en paprika

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Tomaat



Passata



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella



Paprika



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smaakvolle hapjes op!

Scheur mij af!



Je hebt extra's besteld

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

Sauteerpan, ovenschaal, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                         | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-----------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                            | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Knoflookteen (stuk(s))                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Conchiglie (g)                          | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Tomaat (stuk(s))                        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Passata (g)                             | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Smokey tomatenketchup* (g)              | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Vers basilicum* (g)                     | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Geraspte Goudse kaas* (g)               | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Geraspte mozzarella* (g)                | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Paprika* (stuk(s))                      | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Zelf toevoegen                          |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                          | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| 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)     | 2929 /700  | 555 /133 |
| Vetten (g)            | 22         | 4        |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,4       | 2,3      |
| Koolhydraten (g)      | 87         | 16       |
| Waarvan suikers (g)   | 19,9       | 3,8      |
| Vezels (g)            | 9          | 2        |
| Eiwit (g)             | 34         | 6        |
| Zout (g)              | 2          | 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.
- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Kook de conchiglie, afgedekt, 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje 🍏 Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.



Ovenschaal vullen

- Meng de passata en de tomaat door de groenten en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Roer dan de pasta erdoor. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal.
- Verdeel de mozzarella, de smokey tomatenketchup en de helft van de geraspte kaas erover.
- Bak 5 minuten in de oven, of tot de mozzarella is gesmolten.



Groenten bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de paprika en Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak 4 minuten verder.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.



Serveren

- Pluk de blaadjes van het basilicum en snijd grof.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met het basilicum en de overige geraspte kaas.

Eet smakelijk!



Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht. Garneer met het extra ingrediënt.