



# Loaded nachos met gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en kaas | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Biologische zure room* (g)    | 100 |
| Jalapeño* (stuk(s))           | 2   |
| Bosui* (g)                    | 125 |
| Avocado (stuk(s))             | 2   |
| Sjalot (stuk(s))              | 1   |
| Limoen* (stuk(s))             | 1   |
| Tomaat (stuk(s))              | 1   |
| Knoflookteen (stuk(s))        | 1   |
| Varkensboerengehakt* (g)      | 100 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½   |
| Geraspte Goudse kaas* (g)     | 150 |
| Sweet chili tortillachips (g) | 300 |

### Zelf toevoegen

|                |            |
|----------------|------------|
| Olijfolie (el) | 1          |
| Peper & zout   | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 952 / 228 |
| Vetten (g)            | 15        |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,6       |
| Koolhydraten (g)      | 16        |
| Waarvan suikers (g)   | 2         |
| Vezels (g)            | 2         |
| Eiwitten (g)          | 7         |
| Zout (g)              | 0,7       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het gehakt, de jalapeños (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ⅔ van de bosui over de tortillachips. Top af met de kaas.

## Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas gesmolten is.
- Halveer ondertussen de avocado. Verwijder de pit en schil, snijd de avocado in blokjes en leg in een grote kom.
- Snijd de tomaat in fijne blokjes. Halveer de limoen.
- Snijd de sjalot fijn en pers de knoflook of snijd fijn.

## Serveren

- Prak de avocado met een vork fijn. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit in de kom. Meng alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de nacho's uit de oven. Serveer op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui. Voeg de zure room toe aan een kom. Serveer de zure room en de guacamole apart.

## Eet smakelijk!





# Vietnamese rijstvelloempia's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 674 / 161 |
| Vetten (g)            | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 1,3       |
| Koolhydraten (g)      | 20        |
| Waarvan suikers (g)   | 4,7       |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 5         |
| Zout (g)              | 0,7       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

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

## Saus bereiden

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

## Serveren

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

Eet smakelijk!





# Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Rode ui (stuk(s))                     | 2   |
| Paprika* (stuk(s))                    | 1   |
| Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g) | 200 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))         | 1   |
| Tomaat (stuk(s))                      | 2   |
| Biologische zure room* (g)            | 50  |
| Witte tortilla (stuk(s))              | 4   |
| Geraspte Goudse kaas* (g)             | 75  |

### Zelf toevoegen

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| [Plantaar]dige roomboter (el) | 1          |
| Peper & zout                  | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2828 / 676 | 569 / 136 |
| Vetten (g)            | 32         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 20,1       | 4         |
| Koolhydraten (g)      | 57         | 11        |
| Waarvan suikers (g)   | 10,8       | 2,2       |
| Vezels (g)            | 9          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 36         | 7         |
| Zout (g)              | 3          | 0,6       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Vulling maken

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

## Quesadilla's maken

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

## Serveren

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

## Eet smakelijk!





# Vlaamse balletjes

met kalfsjus en uienchutney | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| Ui (stuk(s))                                   | 1          |
| Uienchutney* (g)                               | 80         |
| Kalfsjus* (g)                                  | 60         |
| Laurierblad (stuk(s))                          | 1          |
| Verse krulpeterselie* (g)                      | 5          |
| Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g) | 300        |
| Zelf toevoegen                                 |            |
| Bruine basterdsuiker (el)                      | 1          |
| Rodewijnazijn (el)                             | 1          |
| Zoutarme runderbouillon (ml)                   | 100        |
| [Plantaardige] roomboter (el)                  | 2          |
| Peper & zout                                   | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 670 / 160 |
| Vetten (g)            | 11        |
| Waarvan verzadigd (g) | 5         |
| Koolhydraten (g)      | 7         |
| Waarvan suikers (g)   | 6,4       |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 8         |
| Zout (g)              | 0,6       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Balletjes bakken

- Vorm 12 balletjes van het gehakt.
- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de peterselie fijn.
- Verlaag het vuur naar middelmatig. Voeg de ui toe en dek de pan af. Bak nog 5 - 6 minuten, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.

## Bouillon bereiden

- Bereid de bouillon.
- Haal de gehaktballetjes uit de pan. Voeg de bruine suiker toe en karamelliseer de ui 1 - 2 minuten op hoog vuur.
- Blus de ui af met de rodewijnazijn.
- Voeg de kalfsjus, de bouillon en het laurierblad toe en laat de saus 5 - 7 minuten inkoken op hoog vuur.

## Saus afmaken

- Haal het laurierblad uit de pan en voeg de uienchutney en gehaktballetjes toe (zie Tip). Kook nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de Vlaamse balletjes met saus in een kom.
- Garneer met de peterselie.

**Tip:** Heb je Luikse stroop in huis? Vervang dan de uienchutney met. 1 - 2 el Luikse stroop. Eet smakelijk!

Eet smakelijk!





# Gebakken garnalen met knoflook en rode peper

met curry-stijl yoghurt dip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g) | 150        |
| Gele currykruiden (zakje(s))   | 1          |
| Knoflookteen (stuk(s))         | 2          |
| Amandelschaafsel (g)           | 10         |
| Limoen* (stuk(s))              | 1          |
| Rode peper* (stuk(s))          | 1          |
| Grote garnalen* (g)            | 260        |
| Zelf toevoegen                 |            |
| Zonnebloemolie (el)            | ¼          |
| Peper & zout                   | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 402 /96  |
| Vetten (g)            | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 2        |
| Koolhydraten (g)      | 3        |
| Waarvan suikers (g)   | 0,5      |
| Vezels (g)            | 1        |
| Eiwitten (g)          | 12       |
| Zout (g)              | 0,7      |

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Snijd de limoen in partjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

## Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de garnalen toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de knoflook en rode peper toe en bak nog 1 minuut. Haal daarna de pan van het vuur.
- Voeg de limoenrasp toe aan de garnalen.

## Afmaken

- Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt en de currykruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de yoghurt met curry op een serveerschaal. Verdeel de garnalen met de knoflook en de rode peper over de yoghurt.
- Bestrooi met de amandelschaafsel. Serveer met de limoenpartjes.

## Eet smakelijk!





# Mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

1



2



3



## Vorbereiden

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

## Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de knoflook en  $\frac{2}{3}$  van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de mozzarella in grove stukken.

## Serveren

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

Eet smakelijk!





# Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Flammkuchen* (stuk(s))     | 2   |
| Koudgerookte zalm* (g)     | 120 |
| Biologische zure room* (g) | 100 |
| Kappertjes (g)             | 30  |
| Rode ui (stuk(s))          | 1   |
| Citroen* (stuk(s))         | 1   |
| Veldsla* (g)               | 80  |
| Zelf toevoegen             |     |

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

1



2



3



## Vorbereiden

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

## Toppings toevoegen

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

## Serveren

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

Eet smakelijk!





# Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| Verse rozemarijn* (takje(s))             | 2          |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 3          |
| Franse camembert* (g)                    | 240        |
| Witte ciabatta (stuk(s))                 | 3          |
| Zelf toevoegen                           |            |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1          |
| Olijfolie (el)                           | 2          |
| [Plantaardige] roomboter (g)             | 30         |
| Peper & zout                             | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1305 /312 |
| Vetten (g)            | 19        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,9       |
| Koolhydraten (g)      | 23        |
| Waarvan suikers (g)   | 2,7       |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 12        |
| Zout (g)              | 1,1       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Ciabatta bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ciabatta diagonaal in. Laat 2 cm ruimte tussen de inkepingen. Zorg ervoor dat je het brood niet helemaal doorsnijdt. Herhaal dit in tegengestelde richting om een ruitpatroon te maken.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Ris de naalden van de rozemarijn en snijd grof.
- Snijd de camembert in plakken van 1 cm dik. Snijd de plakken vervolgens in repen van 2 - 3 cm lang.

## Rozemarijnnolie maken

- Verhit een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de olijfolie en roomboter toe.
- Laat de roomboter smelten. Voeg de knoflook en rozemarijn toe en bak 1 minuut. Haal de steelpan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de ciabatta op een bakplaat met bakpapier. Sprenkel met een theelepel de rozemarijnnolie over de ciabatta en in de inkepingen.
- Leg de camembert in de inkepingen.

## Serveren

- Besprenkel de ciabatta met honing en eventueel wat extra olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het brood 10 - 12 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal het brood uit de oven en leg op een serveerschaal.

Eet smakelijk!





# Hartig bananenbrood met zelfgemaakt havermeel

met appel, dadels en pecannoten | om te delen

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Havermout (g)               | 200 |
| Speculaaskruiden (zakje(s)) | 1   |
| Bakpoeder (g)               | 8   |
| Ei* (stuk(s))               | 2   |
| Banaan (stuk(s))            | 4   |
| Appel* (stuk(s))            | 1   |
| Pecanstukjes (g)            | 40  |
| Dadelstukjes (g)            | 80  |
| Zelf toevoegen              |     |
| Zonnebloemolie (el)         | 1   |
| Zout (tl)                   | ¼   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 800 / 191 |
| Vetten (g)            | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 0,9       |
| Koolhydraten (g)      | 28        |
| Waarvan suikers (g)   | 14,1      |
| Vezels (g)            | 3         |
| Eiwitten (g)          | 5         |
| Zout (g)              | 0,4       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Havermeele maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier. Houd 1 tl havermout apart. Voeg de overige havermout aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg het bakpoeder en de speculaaskruiden toe en maal tot havermoutmeel.
- Voeg de eieren, zonnebloemolie, zout en drie gepelde bananen toe en mix tot een glad beslag.

## Beslag afmaken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Spatel de dadels, pecannoten en appel door het beslag en giet het beslag in de cakevorm.
- Pel de laatste banana, halveer in de lengte en leg beide banaanenhelften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bestrooi met de achtergehouden havermout.

## Bakken en serveren

- Bak het bananenbrood 35 - 40 minuten in de oven, of tot gaar. Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood volledig afkoelen in het blik.
- Snijd het bananenbrood in plakken en serveer.

## Eet smakelijk!





# Double chocolate brownies

met walnoten | +/- 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1593 /381 |
| Vetten (g)            | 17        |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,5       |
| Koolhydraten (g)      | 49        |
| Waarvan suikers (g)   | 29,7      |
| Vezels (g)            | 2         |
| Eiwitten (g)          | 7         |
| Zout (g)              | 1,1       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

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

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

## Bownie bakken

- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de walnoten en  $\frac{2}{3}$  van de witte- en melkchocoladedruppels toe aan het beslag.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Bestrooi met de overige walnoten en witte- en melkchocoladedruppels.
- Bak de brownie 22 - 25 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

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

## Serveren

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

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

## Eet smakelijk!





# Carrot cake energieballetjes

met dadels en pecan- en pistachenoten | +/- 16 stuks

Bakken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Dadelstukjes (g)            | 80  |
| Wortel* (stuk(s))           | 1   |
| Gemalen kaneel (tl)         | 1½  |
| Witte-chocoladedruppels (g) | 100 |
| Rozijnen (g)                | 40  |
| Havermout (g)               | 150 |
| Pistachenoten (g)           | 20  |
| Pecanstukjes (g)            | 100 |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1696 /405 |
| Vetten (g)            | 22        |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,2       |
| Koolhydraten (g)      | 42        |
| Waarvan suikers (g)   | 26        |
| Vezels (g)            | 6         |
| Eiwitten (g)          | 7         |
| Zout (g)              | 0,1       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een waterkoker of steelpan. Leg de dadelstukjes en rozijnen in een kom en giet het hete water erbij.
- Laat 10 minuten wellen en giet daarna af. Rasp ondertussen de wortel met een fijne rasp.
- Hak de rozijnen, dadelstukjes en pecannoten fijn en voeg toe aan een grote kom (zie Tip).

**Tip:** Heb je een keukenmachine? Meng dan alle ingrediënten met de keukenmachine tot een plakkerige massa.

## Mengen

- Voeg de wortel, havermout en de kaneel toe aan de grote kom en meng goed.
- Rol met je handen kleine balletjes van het mengsel (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een kleine steelpan.
- Voeg de chocoladedruppels toe aan een hittebestendige glazen kom die groter is dan de steelpan.

**Tip:** Is het deeg nog een beetje plakkerig? Zet het mengsel dan even in de koelkast zodat het kan opstijven. Zo kun je het mengsel daarna makkelijker rollen.

## Serveren

- Plaats de kom op de steelpan en laat al roerend de chocolade smelten. Hak ondertussen de pistachenoten fijn.
- Dip de energieballetjes in de chocolade en bestrooi vervolgens met de pistachenoten (zie Tip).
- Serveer de energieballetjes op een serveerschaal.

**Tip:** De energieballetjes zijn al vrij zoet door de dadels en rozijnen. Laat eventueel de witte chocolade achterwege om er een nog verantwoord tussendoortje van te maken!

## Eet smakelijk!





# Appel crumble met gezouten karamel

met zelfgemaakte slagroom | om te delen

Bakken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Appel* (stuk(s))                         | 4   |
| Gemalen kaneel (tl)                      | 3   |
| Rietsuiker (g)                           | 100 |
| Walnootstukjes (g)                       | 80  |
| Slagroom* (ml)                           | 200 |
| Koekjesdeeg gezouten karamel* (pak(ken)) | 1   |
| Zelf toevoegen                           |     |
| Bloem (el)                               | 1   |
| Suiker (el)                              | 1   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1099 /263 |
| Vetten (g)            | 15        |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,2       |
| Koolhydraten (g)      | 29        |
| Waarvan suikers (g)   | 22,2      |
| Vezels (g)            | 2         |
| Eiwitten (g)          | 3         |
| Zout (g)              | 0,1       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Voeg de slagroom en 1 el suiker toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een stevige, dikke slagroom.
- Meng de helft van de kaneel erdoorheen.

## Vulling maken

- Vet een ovenschaal in of bekleed met bakpapier.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes. Leg de appel in een kom. Meng met de walnoten, rietsuiker, de overige de kaneel en 1 el bloem.
- Schep het appelmengsel in de ovenschaal.

## Crumble bakken

- Verkruimel het koekjesdeeg over de appelvulling. Zorg dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en de appels volledig bedekt zijn.
- Bak de crumble 30 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Laat de crumble 5 minuten afkoelen voor serveren.

## Eet smakelijk!





# Havermoutkoekjes met crunchy pecannoten

met chocolate chips en banaan | om te delen

Bakken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Havermout (g)                            | 140 |
| Ei* (stuk(s))                            | 1   |
| Bakpoeder (g)                            | 8   |
| Gemalen kaneel (tl)                      | 3   |
| Banaan (stuk(s))                         | 2   |
| Pecanstukjes (g)                         | 40  |
| Pure-chocoladedruppels (g)               | 75  |
| Zelf toevoegen                           |     |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 2   |
| Zout (tl)                                | ¼   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1132 /270 |
| Vetten (g)            | 12        |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,6       |
| Koolhydraten (g)      | 33        |
| Waarvan suikers (g)   | 16,9      |
| Vezels (g)            | 4         |
| Eiwitten (g)          | 6         |
| Zout (g)              | 0,8       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Pel de banaan en prak fijn in een grote kom.
- Voeg het ei, de havermout, het bakpoeder, de kaneel, de honing en het zout toe aan de kom. Meng goed.
- Roer de chocoladedruppels erdoor.

## Koekjes maken

- Draai het mengsel tot balletjes. Druk de koekjes zachtjes plat en leg in rijen op een bakplaat met bakpapier.
- Leg de rijen om en om op de bakplaat, zodat er voldoende ruimte tussen de koekjes is.
- Verdeel de fijngehakte pecannoten over de koekjes.

## Bakken en serveren

- Bak de havermoutkoekjes 14 - 16 minuten in de oven. Ze horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat minimaal 30 minuten afkoelen op de bakplaat. Bewaar de koekjes in een luchtdicht koekblik (zie Tip).

**Tip:** Zijn de koekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze dan 5 minuten in een voorverwarmde oven op 160 graden, zodat ze weer lekker knapperig worden.

## Eet smakelijk!



1

### Amerikaanse stijl pancakes met appel

met yoghurt Griekse stijl en honing

2

### Crackers met ham en tomaat

3

### Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

#### Contact

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

# Amerikaanse stijl pancakes met appel

20 min. met yoghurt Griekse stijl en honing | 2 porties



#### Benodigdheden

Grote koekenpan, spatel, 2x kom

#### Ingrediënten voor 2 personen

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Tarwebloem (g)                      | 200        |
| Biologische boeren karnemelk* (ml)  | 200        |
| Bakpoeder (g)                       | 8          |
| Ei* (stuk(s))                       | 2          |
| Appel* (stuk(s))                    | 1          |
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g)      | 150        |
| Zelf toevoegen                      |            |
| Suiker (el)                         | 1          |
| Zout (tl)                           | ½          |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |
| Zonnebloemolie (el)                 | 1          |

\* in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2820 / 674 | 665 / 159 |
| Vetten (g)            | 21         | 5         |
| waarvan verzadigd (g) | 7,4        | 1,7       |
| Koolhydraten (g)      | 94         | 22        |
| waarvan suikers (g)   | 17,1       | 4         |
| Vezels (g)            | 6          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 27         | 6         |
| Zout (g)              | 3,4        | 0,8       |

#### Stap 1.

- Klop de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop tot een luchtig geheel.
- Voeg aan een andere kom de bloem, het zout, de suiker en ½ zakje bakpoeder toe.
- Vouw met een spatel het karnemelkmengsel door de bloem.

#### Stap 2.

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg een pollepel vol beslag toe aan de pan. Bak de pannenkoeken 2 minuten per kant, tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en dek af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Herhaal met het overige beslag. Voeg tussendoor eventueel extra zonnebloemolie toe.

#### Stap 3.

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

#### Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Schep wat yoghurt op de pannenkoeken en verdeel de appel erover.
- Besprenkel eventueel met extra honing.

#### Allergenen

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

# Crackers met ham en tomaat

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Benodigheden

### Ingrediënten voor 4 porties

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Crackers (stuk(s))     | 12         |
| Achterham* (plakje(s)) | 12         |
| Roomkaas* (g)          | 100        |
| Tomaat (stuk(s))       | 2          |
| Zelf toevoegen         |            |
| Peper en zout          | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 563 /135 |
| Vetten (g)            | 7        |
| waarvan verzadigd (g) | 2,2      |
| Koolhydraten (g)      | 3        |
| waarvan suikers (g)   | 1,6      |
| Vezels (g)            | 4        |
| Eiwitten (g)          | 6        |
| Zout (g)              | 1        |

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

- Snijd 1 tomaat in plakjes.
- Serveer de helft van de crackers op borden en besmeer met de helft van de roomkaas.
- Verdeel de helft van de ham over de crackers en beleg met de tomatenplakjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

# Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Benodigheden

### Ingrediënten voor 4 porties

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g)      | 500        |
| Blauwe bessen* (g)                  | 125        |
| Chiazaad (g)                        | 20         |
| Zelf toevoegen                      |            |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |
| * in de koelkast bewaren            |            |

### Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 538 /129 |
| Vetten (g)            | 9        |
| waarvan verzadigd (g) | 4,9      |
| Koolhydraten (g)      | 7        |
| waarvan suikers (g)   | 2        |
| Vezels (g)            | 2        |
| Eiwitten (g)          | 4        |
| Zout (g)              | 0,2      |

- Serveer 125 g yoghurt Griekse stijl per persoon in kommen.
- Garneer elke kom met een kwart van de blauwe bessen en een kwart van het chiazaad.
- Besprenkel met honing naar smaak.
- Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!





## Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Kokosmelk (ml)       | 750 |
| Banaan (stuk(s))     | 4   |
| Ananas* (g)          | 200 |
| Limoen* (stuk(s))    | 1½  |
| Kokosrasp (g)        | 10  |
| Blauwe bessen* (g)   | 125 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½   |
| Spinazie* (g)        | 100 |
| Mango* (stuk(s))     | 1   |

### Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 496 / 119 |
| Vetten (g)            | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,5       |
| Koolhydraten (g)      | 9         |
| Waarvan suikers (g)   | 7,5       |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 1         |
| Zout (g)              | 0         |

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

## Allergenen

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

1



2



3



## Piña-coladasmoothie

- Snijd 1 banaan in plakken. Pers de limoen uit boven een kleine kom.
- Voeg de banaan, de ananas, het limoensap en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een smoothie.
- Mix honing naar smaak door de smoothie. Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de kokosrasp.

## Green booster smoothie

- Snijd de komkommer in kleine stukken. Pel 1 banaan en snijd in stukken. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers ½ limoen uit boven de blender of een hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, spinazie, komkommer, ⅔ van de mango en 250 ml kokosmelk toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe en mix de smoothie nog een keer kort.
- Schenk de smoothie uit in 2 glazen. Garneer met de achtergehouden mango.

## Blauwebessen-kokossmoothie

- Pel 2 bananen en snijd ze in stukken. Voeg de banaan en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de blauwe bessen toe, maar bewaar een handjevol blauwe bessen voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige blauwe bessen.

Eet smakelijk!





# Blauwe bessen smoothiebowl

met kiwi en banaan | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Banaan (stuk(s))                         | 1   |
| Biologische volle yoghurt* (g)           | 150 |
| Kiwi* (stuk(s))                          | 1   |
| Blauwe bessen* (g)                       | 125 |
| Zelf toevoegen                           |     |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 2   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 887 / 212  | 348 / 83 |
| Vetten (g)            | 3          | 1        |
| Waarvan verzadigd (g) | 1,9        | 0,7      |
| Koolhydraten (g)      | 40         | 16       |
| Waarvan suikers (g)   | 35,3       | 13,8     |
| Vezels (g)            | 3          | 1        |
| Eiwitten (g)          | 4          | 2        |
| Zout (g)              | 0,1        | 0        |

## Allergenen

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

1



## Snijden

- Schil de kiwi en snijd in plakjes.
- Snijd de helft van de banaan in grove stukken. Snijd de andere helft in plakjes.
- Houd de kiwi, banaanplakjes en enkele blauwe bessen apart voor de garnering.

2



## Mixen

- Voeg de overige banaan, blauwe bessen, yoghurt en honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix tot een dikke smoothie.

3



## Serveren

- Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen.
- Garneer met de achtergehouden kiwi, banaan en blauwe bessen.

## Eet smakelijk!





## Chiapudding op 3 manieren

mango & pistache, appel & rozijnen, appel & blauwe bessen | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Kokosmelk (ml)        | 500 |
| Kokosrasp (g)         | 10  |
| Mango* (stuk(s))      | 1   |
| Appel* (stuk(s))      | 1   |
| Gemalen kaneel (tl)   | 1   |
| Pistachenoten (g)     | 20  |
| Chiazaad (g)          | 100 |
| Rozijnen (g)          | 20  |
| Blauwe bessen* (g)    | 125 |
| Fruitbeleg bosbes (g) | 30  |

### Zelf toevoegen

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Water (ml)                               | 100 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 2   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 680 / 162 |
| Vetten (g)            | 10        |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,5       |
| Koolhydraten (g)      | 14        |
| Waarvan suikers (g)   | 9,5       |
| Vezels (g)            | 4         |
| Eiwitten (g)          | 2         |
| Zout (g)              | 0         |

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

## Allergenen

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

1



2



3



## Variatie 1: Mango en pistache (2 porties)

- Meng in een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing tot er geen klontjes meer zijn. Laat 10 minuten rusten en roer daarna nog eens goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings. Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof. Schil de mango en snijd in blokjes.
- Houd wat mangoblokjes apart ter garnering. Roer de overige mangoblokjes door 2 glaasjes met chiapudding. Garneer met de pistachenoten en de overige mango.

## Variatie 2: Appel en rozijnen (2 porties)

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

## Variatie 3: Appel en blauwe bessen (2 porties)

- Snijd de andere helft van de appel in kleine blokjes.
- Verdeel de bosbessenjam over 2 glaasjes met chiapudding en meng goed.
- Leg de blauwe bessen en appelblokjes erbovenop.
- Garneer met de kokosrasp.

Eet smakelijk!





# Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| Blauwe bessen* (g)             | 125  |
| Appel* (stuk(s))               | 2    |
| Pompoenpitten (g)              | 20   |
| Mango* (stuk(s))               | 2    |
| Kokosrasp (g)                  | 20   |
| Walnootstukjes (g)             | 20   |
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g) | 1000 |
| Zelf toevoegen                 |      |

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 482 / 115 |
| Vetten (g)            | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 4         |
| Koolhydraten (g)      | 8         |
| Waarvan suikers (g)   | 5,6       |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 3         |
| Zout (g)              | 0,1       |

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

## Allergenen

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

1



## Griekse yoghurt met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

- Verwijder het klokhuis en snijd 1 appel in blokjes.
- Verdeel een  $\frac{1}{3}$  van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, de helft van de blauwe bessen en pompoenpitten.
- Voeg honing naar smaak toe.

2



## Griekse yoghurt met mango, appel en geraspte kokos

- Schil 1 mango en snijd in blokjes. Schil 1 appel en snijd in blokjes.
- Verdeel een  $\frac{1}{3}$  van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, appel en geraspte kokos.
- Voeg honing naar smaak toe.

3



## Griekse yoghurt met blauwe bessen, mango en walnoten

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel een  $\frac{1}{3}$  van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, de helft van de blauwe bessen en de walnoten.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!





# Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per ontbijt

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Avocado (stuk(s))                 | 2          |
| Geitenkaas* (g)                   | 200        |
| Tomaat (stuk(s))                  | 1          |
| Tuinkers* (g)                     | 20         |
| Crackers (stuk(s))                | 12         |
| Fresco spalmabile - roomkaas* (g) | 100        |
| Gebraden kipfilet* (g)            | 120        |
| Witte kaas* (g)                   | 50         |
| Zelf toevoegen                    |            |
| Peper & zout                      | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 781 / 187 |
| Vetten (g)            | 14        |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,2       |
| Koolhydraten (g)      | 3         |
| Waarvan suikers (g)   | 1         |
| Vezels (g)            | 3         |
| Eiwitten (g)          | 11        |
| Zout (g)              | 0,7       |

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

## Allergenen

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

1



2



3



## Optie 1: Avocado, witte kaas en kipfilet

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees fijn in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de geprakte avocado over de crackers. Beleg met de helft van de kipfilet.
- Verkrumel de witte kaas eroverheen.

## Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Snijd de tomaat in plakken.
- Besmeer de crackers met de geitenkaas.
- Beleg met de tomaat. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de helft van de tuinkers.

## Optie 3: Roomkaas, avocado en kipfilet

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Besmeer de crackers met de roomkaas. Beleg met de helft van de kipfilet.
- Beleg met de avocado. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de helft van de tuinkers.

Eet smakelijk!





# Pancakes met blauwe bessen en ontbijtspek

met yoghurt Griekse stijl | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Tarwebloem (g)                      | 150        |
| Biologische boeren karnemelk* (ml)  | 200        |
| Ei* (stuk(s))                       | 2          |
| Ontbijtspek* (plakje(s))            | 4          |
| Blauwe bessen* (g)                  | 125        |
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g)      | 150        |
| Amandelschaafsel (g)                | 10         |
| Bakpoeder (g)                       | 4          |
| Zelf toevoegen                      |            |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |
| Suiker (el)                         | ½          |
| Zonnebloemolie (el)                 | ½          |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2678 / 640 | 656 / 157 |
| Vetten (g)            | 27         | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,4        | 2,3       |
| Koolhydraten (g)      | 71         | 17        |
| Waarvan suikers (g)   | 10         | 2,5       |
| Vezels (g)            | 5          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 29         | 7         |
| Zout (g)              | 1,9        | 0,5       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Beslag maken

- Klop de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop tot een licht en luchtig geheel (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af en voeg toe aan een kom. Voeg de suiker en het bakpoeder toe.
- Vouw het ei-karnemelkmengsel met een spatel door het bloemmengsel.

**Tip:** het eimengsel is klaar als je veel luchtballen ziet.

## Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg tussendoor een beetje zonnebloemolie toe als de pan uitdroogt.

## Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Haal de plakjes spek uit elkaar, voeg toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten knapperig.
- Stapel de pannenkoeken op borden en beleg ze met het spek, een toefje Griekse yoghurt en de bosbessen.
- Garneer met het amandelschaafsel en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!





# Klassieke wentelteefjes

met blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Briochebroodje (stuk(s))         | 2   |
| Ei* (stuk(s))                    | 2   |
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 100 |
| Gemalen kaneel (tl)              | 1½  |
| Blauwe bessen* (g)               | 125 |
| Siroop met ahornsmmaak (g)       | 50  |
| Zelf toevoegen                   |     |
| [Plantaadige] roomboter (el)     | 1½  |
| Rietsuiker (el)                  | 2   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2238 / 535 | 765 / 183 |
| Vetten (g)            | 18         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,2        | 3,1       |
| Koolhydraten (g)      | 75         | 26        |
| Waarvan suikers (g)   | 39,9       | 13,6      |
| Vezels (g)            | 5          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 16         | 6         |
| Zout (g)              | 0,9        | 0,3       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Vorbereiden

- Halveer de briochebroodjes.
- Voeg aan een diep bord de eieren, melk, 1 ½ el suiker en de kaneel toe. Klop alles goed met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg ondertussen twee briocheplakjes per keer in het eimengsel, tot de plakjes helemaal verzadigd zijn.

## Wentelteefjes maken

- Leg de plakjes direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.

## Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Bestrooi met de overige suiker.
- Garneer met de blauwe bessen. Besprenkel met de siroop met ahornsmmaak naar smaak.

Eet smakelijk!





# Luxe broodje met gerookte zalm en roerei

met verse avocado, bieslook en ciabatta | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Ei* (stuk(s))                | 4          |
| Koudgerookte zalm* (g)       | 120        |
| Avocado (stuk(s))            | 1          |
| Verse bieslook* (g)          | 5          |
| Volkoren ciabatta (stuk(s))  | 2          |
| Zelf toevoegen               |            |
| [Plantaadige] roomboter (el) | ½          |
| [Plantaadige] melk           | 1          |
| Peper & zout                 | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2678 / 640 | 777 / 186 |
| Vetten (g)            | 38         | 11        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,8        | 2,8       |
| Koolhydraten (g)      | 32         | 9         |
| Waarvan suikers (g)   | 2,5        | 0,7       |
| Vezels (g)            | 8          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 39         | 11        |
| Zout (g)              | 2,7        | 0,8       |

## Allergenen

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

1



## Roerei maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Klop de eieren los met een scheutje melk in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de eieren 2 - 3 minuten, of tot ze licht gestold zijn.

2



## Ciabatta bakken

- Snijd de ciabatta open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

3



## Serveren

- Snijd de bieslook fijn.
- Beleg de ciabatta met de gerookte zalm, roerei en avocado.
- Garneer de ciabatta met de bieslook en breng op smaak met peper.

## Eet smakelijk!





## Poké bowl met zalm

met sriracha-mayo, sojabonen en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Sushirijst (g)            | 150 |
| Zalmfilet* (stuk(s))      | 2   |
| Ponzu (g)                 | 24  |
| Sesamolie (ml)            | 10  |
| Wortel* (stuk(s))         | 1   |
| Mini-komkommer* (stuk(s)) | 1   |
| Sojabonen* (g)            | 50  |
| Furikake (zakje(s))       | 1   |
| Sriracha-mayo* (g)        | 25  |

### Zelf toevoegen

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Wittewijnazijn (el) | 1   |
| Suiker (tl)         | 1   |
| Zonnebloemolie (el) | ½   |
| Water (ml)          | 350 |

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2950 / 705 | 551 / 132 |
| Vetten (g)            | 35         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,8        | 0,9       |
| Koolhydraten (g)      | 68         | 13        |
| Waarvan suikers (g)   | 8,3        | 1,5       |
| Vezels (g)            | 3          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 27         | 5         |
| Zout (g)              | 1,2        | 0,2       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Kook de sushirijst 12 - 15 minuten.
- Zet daarna het vuur uit, voeg de wittewijnazijn en suiker toe en meng goed.
- Laat afgedekt staan tot serveren.

## Marineren

- Snijd de zalm in kleine blokjes.
- Meng in een kom de zalmblokjes met de ponzu, de sesamolie en peper en zout naar smaak.
- Houd apart en laat de zalm 5 minuten marineren.
- Rasp de wortel. Snijd de komkommer in kleine blokjes.

## Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de zalm 2 - 3 minuten.
- Verdeel de rijst over kommen.
- Serveer de wortel, komkommer, sojabonen en zalm bovenop de rijst.
- Sprenkel de marinade erover en garneer met de sriracha-mayo en furikake.

Eet smakelijk!





# Wrap met BBQ-kip, avocado en witte kaas

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Witte tortilla (stuk(s))  | 4   |
| Avocado (stuk(s))         | 1   |
| Mini-komkommer* (stuk(s)) | 1   |
| Rucola en veldsla* (g)    | 40  |
| BBQ-rub (zakje(s))        | 1   |
| Kippendijreepjes* (g)     | 200 |
| Witte kaas* (g)           | 50  |

### Zelf toevoegen

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Zonnebloemolie (tl)    | 1          |
| Extra vierge olijfolie | naar smaak |
| Peper & zout           | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2761 / 660 | 751 / 180 |
| Vetten (g)            | 38         | 10        |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,5       | 3,4       |
| Koolhydraten (g)      | 46         | 13        |
| Waarvan suikers (g)   | 3          | 0,8       |
| Vezels (g)            | 6          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 31         | 8         |
| Zout (g)              | 1,9        | 0,5       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippendijreepjes en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

## Tortilla's opwarmen

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in staafjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verkrumel de witte kaas.

## Serveren

- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, witte kaas en komkommer.
- Verdeel de rucola en veldsla erover.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

## Eet smakelijk!





# Turks broodje met kebab-stijl kip

met tomatentapenade en knoflook-yoghurtsaus | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| Mini Turks brood (stuk(s))             | 2          |
| Knoflookteen (stuk(s))                 | ½          |
| Tomaat (stuk(s))                       | 2          |
| Verse bladpeterselie* (g)              | 10         |
| Rucola en veldsla* (g)                 | 40         |
| Biologische volle yoghurt* (g)         | 50         |
| Tomatentapenade* (g)                   | 80         |
| Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g) | 200        |
| Zelf toevoegen                         |            |
| Olijfolie (el)                         | 1          |
| Peper & zout                           | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2435 / 582 | 637 / 152 |
| Vetten (g)            | 24         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,8        | 1,3       |
| Koolhydraten (g)      | 59         | 15        |
| Waarvan suikers (g)   | 6,5        | 1,7       |
| Vezels (g)            | 6          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 31         | 8         |
| Zout (g)              | 3,4        | 0,9       |

## Allergenen

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

1



## Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het Turks brood 5 - 8 minuten in de oven.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kip 6 - 8 minuten op middelhoog vuur.

2



## Beleg voorbereiden

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes. Meng in een kom de tomatentapenade met de verse tomaat.
- Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de knoflook en de helft van de peterselie.
- Breng zowel de tapenademix als de yoghurtsaus op smaak met peper en zout.

3



## Serveren

- Snijd het Turks brood open en beleg met de slamix, de tapenademix en kip.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.
- Garneer met de overige peterselie.

## Eet smakelijk!





# Cheesy driehoekwrap met salami en mozzarella

met pesto en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Witte tortilla (stuk(s)) | 4  |
| Pesto genovese* (g)      | 40 |
| Tomaat (stuk(s))         | 2  |
| Mozzarella* (bol(len))   | 1  |
| Salami* (plakje(s))      | 6  |

### Zelf toevoegen

|                     |   |
|---------------------|---|
| Zonnebloemolie (el) | ½ |
|---------------------|---|

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2795 / 668 | 996 / 238 |
| Vetten (g)            | 42         | 15        |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,3       | 5,1       |
| Koolhydraten (g)      | 46         | 17        |
| Waarvan suikers (g)   | 4,5        | 1,6       |
| Vezels (g)            | 4          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 25         | 9         |
| Zout (g)              | 2,4        | 0,8       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Vorbereiden

- Leg elke tortilla plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de wrap.
- Snijd de tomaat in dunne plakjes. Snijd de mozzarella in plakjes.
- Beleg de eerste kwart van de tortilla, links van de inkeping, met salami.
- Beleg de kwart tortilla recht onder de salami met de kaas.

## Wraps vouwen

- Beleg de volgende kwart tortilla, rechts van de kaas, met de plakjes tomaat.
- Besmeer de laatste kwart tortilla met de pesto.
- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige wrap ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de salami over het deel met de kaas.
- Vouw daarna over de tomaten en als laatste over de pesto. Duw de tortilla voorzichtig plat.

## Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de kaas gesmolten is.
- Serveer de wraptosti's op een bord.

## Eet smakelijk!





# Broodje met sticky hoisin kip

met komkommer en bosui | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 35 - 45 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| Hamburgerbol met sesam (stuk(s)) | 2          |
| Hoisinsaus (g)                   | 25         |
| Mini-komkommer* (stuk(s))        | 1          |
| Bosui* (g)                       | 125        |
| Sriracha-mayo* (g)               | 50         |
| Kippendijreepjes* (g)            | 200        |
| Zelf toevoegen                   |            |
| Olijfolie (el)                   | ¼          |
| Peper & zout                     | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2293 / 548 | 667 / 159 |
| Vetten (g)            | 30         | 9         |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,4        | 1,9       |
| Koolhydraten (g)      | 42         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 10,5       | 3,1       |
| Vezels (g)            | 5          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 27         | 8         |
| Zout (g)              | 1,6        | 0,5       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Halveer de komkommer in de lengte en snijd de komkommer in dunne, lange repen.
- Snijd de bosui fijn.

## Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de kip toe aan de pan en breng op smaak met peper en zout. Bak de kip 8 - 10 minuten.
- Voeg de hoisinsaus toe en bak nog 1 - 2 minuten.

## Serveren

- Halveer de broodjes en besmeer met sriracha-mayo.
- Leg de kip op de broodjes.
- Beleg met de komkommer en de bosui.
- Leg de broodjes op borden en serveer.

## Eet smakelijk!





# Lunchbox: wraps met geroosterde kip en pesto-mayonaise

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

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| Witte tortilla (stuk(s))                     | 4          |
| Komkommer* (stuk(s))                         | 1          |
| Sinaasappel* (stuk(s))                       | 2          |
| Gezouten amandelen (g)                       | 40         |
| Hummus* (g)                                  | 160        |
| Pesto genovese* (g)                          | 40         |
| Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g) | 40         |
| Gebraden kipfilet* (g)                       | 120        |
| Mini-tomataten* (g)                          | 250        |
| Zelf toevoegen                               |            |
| [Plantaadige] mayonaise (el)                 | 1          |
| Wittewijnazijn (tl)                          | 2          |
| Peper & zout                                 | naar smaak |
| * in de koelkast bewaren                     |            |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3866 / 924 | 542 / 130 |
| Vetten (g)            | 52         | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,3        | 0,9       |
| Koolhydraten (g)      | 80         | 11        |
| Waarvan suikers (g)   | 24,6       | 3,4       |
| Vezels (g)            | 13         | 2         |
| Eiwitten (g)          | 32         | 4         |
| Zout (g)              | 3,1        | 0,4       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Wraps samenstellen

- Snijd de helft van de tomaten in kwarten.
- Meng de pesto met de mayonaise en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Smeer de pestomayonaise op de wraps en beleg met de kip en tomatenblokjes. Garneer met de slamix.
- Rol de tortilla's op en leg 2 wraps in elke lunchbox.

## Lunchbox voorbereiden

- Halveer de komkommer en snijd in blokjes.
- Schil de sinaasappel en haal de partjes los van elkaar.

## Serveren

- Voeg de helft van de komkommer, sinaasappelpartjes, amandelen en overige tomaten toe aan elke lunchbox.
- Voeg de hummus toe om als tussendoortje met de groenten te eten.

## Eet smakelijk!





# Romige rigatoni met kipgehakt en aubergine

met tomatentapenade en rucola

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Rigatoni



Culinaire room



Aubergine



Tomatentapenade



Knoflookteen



Ui



Rucola



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                        | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p  |
|----------------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-----|
| Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g) | 100        | 200 | 300   | 400 | 500   | 600 |
| Rigatoni (g)                           | 90         | 180 | 270   | 360 | 450   | 540 |
| Culinaire room (g)                     | 50         | 100 | 150   | 200 | 250   | 300 |
| Aubergine* (stuk(s))                   | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3     | 3   |
| Tomatentapenade* (g)                   | 20         | 40  | 60    | 80  | 100   | 120 |
| Knoflookteen (stuk(s))                 | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Ui (stuk(s))                           | 1          | 2   | 2     | 4   | 4     | 6   |
| Rucola* (g)                            | 20         | 40  | 60    | 80  | 100   | 120 |
| Zelf toevoegen                         |            |     |       |     |       |     |
| Peper en zout (naar smaak)             | Naar Smaak |     |       |     |       |     |
| Olijfolie (el)                         | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6   |
| Zwarte balsamicoazijn (el)             | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Bloem (el)                             | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Zoutarme groentebouillon (ml)          | 60         | 120 | 180   | 240 | 300   | 360 |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3254 /778  | 599 /143 |
| Vetten(g)            | 32,2 g     | 5,9 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 10         | 1,8      |
| Koolhydraten (g)     | 82,8       | 15,2     |
| Waarvan suikers (g)  | 13,4       | 2,5      |
| Vezels (g)           | 9,4        | 1,7      |
| Eiwit (g)            | 36,1       | 6,6      |
| Zout (g)             | 1,92       | 0,35     |

## Allergenen

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

1



### Aubergine bakken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de aubergine met de bloem.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de aubergine in 8 - 10 minuten rondom bruin en zet het vuur uit.

**Airfryertip:** *Besprenkel de aubergine met olie en bak 8 - 12 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

3



### Saus maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Blus het gehakt af met de bouillon en de zwarte balsamicoazijn. Voeg de room en de tomatentapenade toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.

2



### Pasta koken

- Kook ondertussen de pasta 13 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de overige olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de ui en knoflook 3 - 4 minuten.

4



### Serveren

- Verdeel 3/4 van de rucola over diepe borden.
- Voeg de pasta en de aubergine toe aan de saus en roer goed door. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta op de borden
- Garneer met de overige rucola.





# Volkoren spaghetti met kipgehakt in rode-pestosaus

met spinazie en mini-romatomaten

Totale tijd: 20 - 30 min.



Volkoren spaghetti



Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Rode ui



Spinazie



Mini-romatomaten



Rode pesto



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                        | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p  |
|----------------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-----|
| Volkoren spaghetti (g)                 | 90         | 180 | 270   | 360 | 450   | 540 |
| Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g) | 100        | 200 | 300   | 400 | 500   | 600 |
| Rode ui (stuk(s))                      | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2     | 3   |
| Spinazie* (g)                          | 50         | 100 | 200   | 200 | 300   | 300 |
| Mini-romatomen* (g)                    | 125        | 250 | 375   | 500 | 625   | 750 |
| Rode pesto* (g)                        | 40         | 80  | 120   | 160 | 200   | 240 |
| Zelf toevoegen                         |            |     |       |     |       |     |
| Peper en zout (naar smaak)             | Naar Smaak |     |       |     |       |     |
| [Plant aardige] boter (el)             | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Olijfolie (el)                         | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3531 /844  | 746 /178 |
| Vetten(g)            | 43,8 g     | 9,3 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 9,8        | 2,1      |
| Koolhydraten (g)     | 70,8       | 15       |
| Waarvan suikers (g)  | 11,8       | 2,5      |
| Vezels (g)           | 14,9       | 3,1      |
| Eiwit (g)            | 35,1       | 7,4      |
| Zout (g)             | 1,54       | 0,33     |

## Allergenen

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

1



### Pasta koken

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en halveer de tomaten.

3



### Pasta mengen

- Verhit ondertussen een klontje boter in een pan op middelhoog vuur.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los. Voeg daarna toe aan de groenten.
- Voeg de spinazie, pasta, pesto en een scheutje kookvocht toe.
- Meng goed en bak 1 minuut, of tot de spinazie geslonken is.

2



### Tomaten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op hoog vuur. Voeg de ui toe en bak 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomaten toe en dek de diepe pan af.
- Zet het vuur matig en bak nog 3 minuten.

4



### Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.





# Stir-fry met kip en volkoren noedels

met woksaus met gember, groenten en gefrituurde uitjes

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kipsatéblokjes



Woksaus met gember



Rode ui



Wortel



Lente-ui



Rode peper



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels

# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                            | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p    |
|--------------------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-------|
| Kipsatéblokjes* (g)                        | 100        | 200 | 300   | 400 | 500   | 600   |
| Woksaus met gember (g)                     | 35         | 70  | 105   | 140 | 175   | 210   |
| Rode ui (stuk(s))                          | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Wortel* (stuk(s))                          | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3     | 3     |
| Lente-ui* (g)                              | 62 1/2     | 125 | 125   | 250 | 250   | 375   |
| Rode peper* (stuk(s))                      | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1   | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Gefrituurde uitjes (g)                     | 15         | 30  | 45    | 60  | 75    | 90    |
| Volkoren noedels (g)                       | 50         | 100 | 150   | 200 | 250   | 300   |
| Zelf toevoegen                             |            |     |       |     |       |       |
| Peper en zout (naar smaak)                 | Naar Smaak |     |       |     |       |       |
| Ketjap of zoete sojasaus (el)              | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Zonnebloemolie (el)                        | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Zoutarm<br>groentebouillonblokje (stuk(s)) | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1   | 1 1/4 | 1 1/2 |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2679 /640  | 609 /145 |
| Vetten(g)            | 22 g       | 5 g      |
| Waarvan verzadigd(g) | 5,4        | 1,2      |
| Koolhydraten (g)     | 78,6       | 17,9     |
| Waarvan suikers (g)  | 29,4       | 6,7      |
| Vezels (g)           | 8,9        | 2        |
| Eiwit (g)            | 32,9       | 7,5      |
| Zout (g)             | 3,78       | 0,86     |

## Allergenen

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

1



## Noedels koken

- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels. Verkruiemel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokjes erboven.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kom de biefstukreepjes met de bloem en de helft van de ketjap of zoete sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.

3



## Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op hoog vuur en bak de rode peper 1 minuut.
- Voeg de wortel, ui en lente-ui toe en bak al roerend nog 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de biefstukreepjes 1 minuut. Haal daarna uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

2



## Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de lente-ui in 3 gelijke stukken.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

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

4



## Serveren

- Voeg aan dezelfde pan de noedels, de groenten, de woksaus met gember, de overige ketjap of zoete sojasaus en 30 ml kookvocht per persoon toe. Bak al roerend 1 - 2 minuten. Voeg eventueel meer kookvocht toe.
- Serveer de noedels in kommen.
- Leg de biefstukreepjes erbovenop en garneer met de gefrituurde uitjes.





# Sticky eend met goedgevulde groentesoep

met geroosterde-paprikasaus, yoghurt en bieslook

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gekonfijte eendendijfilet



Ui



Aardappelen



Paprika



Biologische volle yoghurt



Knoflookteen



Paprikapoeder



Laurierblad



Wortel



Verse bieslook



Geroosterde-paprikasaus



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                          | 1p    | 2p  | 3p    | 4p   | 5p     | 6p   |
|------------------------------------------|-------|-----|-------|------|--------|------|
| Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))     | 1     | 2   | 3     | 4    | 5      | 6    |
| Ui (stuk(s))                             | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2  | 3    |
| Aardappelen (g)                          | 200   | 400 | 600   | 800  | 1000   | 1200 |
| Paprika* (stuk(s))                       | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2  | 3    |
| Biologische volle yoghurt* (g)           | 25    | 50  | 75    | 100  | 125    | 150  |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2  | 3    |
| Paprikapoeder (tl)                       | 1 1/2 | 3   | 4 1/2 | 6    | 7 1/2  | 9    |
| Laurierblad (stuk(s))                    | 1     | 1   | 2     | 2    | 3      | 3    |
| Wortel* (stuk(s))                        | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2  | 3    |
| Verse bieslook* (g)                      | 2 1/2 | 5   | 7 1/2 | 10   | 12 1/2 | 15   |
| Geroosterde-paprikasaus* (g)             | 40    | 80  | 120   | 160  | 200    | 240  |
| Zelf toevoegen                           |       |     |       |      |        |      |
| Witte balsamicoazijn (el)                | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2  | 3    |
| Zonnebloemolie (el)                      | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2  | 3    |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2  | 3    |
| Zoutarme groentebouillon (ml)            | 300   | 600 | 900   | 1200 | 1500   | 1800 |
| Wittewijnazijn (tl)                      | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2  | 3    |
| Ketjap of zoete sojasaus (tl)            | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2  | 3    |
| [Plantaardige] boter (el)                | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2  | 3    |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3252 /777  | 346 /83  |
| Vetten(g)            | 42,1 g     | 4,5 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 12,5       | 1,3      |
| Koolhydraten (g)     | 66,6       | 7,1      |
| Waarvan suikers (g)  | 23,4       | 2,5      |
| Vezels (g)           | 11,5       | 1,2      |
| Eiwit (g)            | 34,6       | 3,7      |
| Zout (g)             | 2,15       | 0,23     |

## Allergenen

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



## Vorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in reepjes en de wortel in halve maantjes.
- Verhit een klontje boter in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui, wortel en de helft van de paprika 3 minuten. Breng op smaak met zout.

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



## Bereid de toppings

- Snijd ondertussen de bieslook fijn en houd apart.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de yoghurt.
- Haal de soep van het vuur, haal het laurierblad eruit en gooi het laurierblad weg.



## Soep maken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd de aardappelen in grove stukken.
- Voeg het laurierblad en de helft van het paprikapoeder toe aan de soeppot en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en voeg de aardappelen en de bouillon toe.
- Dek de soeppot af en kook 12 - 15 minuten.



## Soep afmaken

- Voeg de geroosterde-paprikasaus en ketjap of zoete sojasaus toe.
- Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde soep.
- Voeg een scheutje water toe als de soep te dik is.



## Eend bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de overige paprika 4 minuten.
- Bak de eend inclusief het vocht, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant. Roer, wanneer de eend gaar is, de honing en de overige paprika erdoor.
- Haal de eend uit de pan en snijd in reepjes.



## Serveren

- Serveer de soep in kommen.
- Verdeel alles erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurt en garneer met de bieslook.





# Volkoren fusilli met burrata, pesto en mozzarella

in tomaat-champignonsaus met Siciliaanse kruiden

Totale tijd: 25 - 35 min.



Volkoren fusilli



Knoflookteen



Ui



Wortel



Champignons



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Burrata



Pesto genovese



Geraspte mozzarella



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                   | 1p  | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p  |
|-----------------------------------|-----|-----|-------|-----|-------|-----|
| Volkoren fusilli (g)              | 90  | 180 | 270   | 360 | 450   | 540 |
| Knoflookteen (stuk(s))            | 1   | 2   | 3     | 4   | 5     | 6   |
| Ui (stuk(s))                      | 1/2 | 1   | 1     | 2   | 2     | 3   |
| Wortel* (stuk(s))                 | 1   | 1   | 2     | 2   | 3     | 3   |
| Champignons* (g)                  | 65  | 125 | 250   | 250 | 375   | 375 |
| Passata (g)                       | 100 | 200 | 300   | 390 | 500   | 590 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | 1/2 | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Burrata* (bol(len))               | 1/2 | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Pesto genovese* (g)               | 20  | 40  | 60    | 80  | 100   | 120 |
| Geraspte mozzarella* (g)          | 25  | 50  | 75    | 100 | 125   | 150 |

### Zelf toevoegen

|                                         |            |   |       |   |       |   |
|-----------------------------------------|------------|---|-------|---|-------|---|
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | 1/2        | 1 | 1 1/2 | 2 | 2 1/2 | 3 |
| Olijfolie (el)                          | 1/2        | 1 | 1 1/2 | 2 | 2 1/2 | 3 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)              | 1          | 2 | 3     | 4 | 5     | 6 |
| Peper en zout (naar smaak)              | Naar Smaak |   |       |   |       |   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3224 /771  | 625 /150 |
| Vetten(g)            | 35,2 g     | 6,8 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 12,7       | 2,5      |
| Koolhydraten (g)     | 77,9       | 15,1     |
| Waarvan suikers (g)  | 17,5       | 3,4      |
| Vezels (g)           | 14,4       | 2,8      |
| Eiwit (g)            | 30,8       | 6        |
| Zout (g)             | 1,76       | 0,34     |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta. Verkruimel het bouillonblokje boven de pot. Snijd de wortel in kleine blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Voeg de wortel toe en bak 5 minuten.
- Snijd ondertussen de champignons in plakken.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

3



## Saus maken

- Voeg de knoflook en Siciliaanse kruidenmix toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata toe en laat 2 - 3 minuten indikken.
- Voeg de pasta en het kookvocht toe. Laat 2 minuten verder indikken. Breng op smaak met peper en zout.

2



## Groenten bakken

- Voeg de ui en de champignons toe en bak 3 - 4 minuten verder.
- Kook ondertussen de pasta in 10 - 12 minuten gaar.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat afgedekt staan.

**Weetje:** De champignons in dit recept bevatten niacine – een mineraal dat je helpt een gezonde huid te behouden.

4



## Serveren

- Verdeel de pasta over diepe borden en leg de mozzarella erop.
- Halveer de burrata en serveer bovenop de pasta.
- Besprenkel met de pesto.





# Andijviestoemp met sticky biefstukreepjes

met Koreaanse kruiden en gefrituurde uitjes

Totale tijd: 20 - 30 min.



Aardappelen



Wortel



Gemarineerde  
biefstukreepjes



Lente-ui



Gefrituurde uitjes



Gesneden andijvie



Koreaanse kruidenmix



Knoflookteen



Zoete Aziatische saus

# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                   | 1p         | 2p     | 3p    | 4p      | 5p      | 6p      |
|-----------------------------------|------------|--------|-------|---------|---------|---------|
| Aardappelen (g)                   | 300        | 600    | 900   | 1200    | 1500    | 1800    |
| Gesneden andijvie* (g)            | 150        | 300    | 450   | 600     | 750     | 900     |
| Wortel* (stuk(s))                 | 1/2        | 1      | 1     | 2       | 2       | 3       |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s))   | 1/2        | 1      | 1 1/2 | 2       | 2 1/2   | 3       |
| Gemarineerde biefstukreepjes* (g) | 100        | 200    | 300   | 400     | 500     | 600     |
| Knoflookteen (stuk(s))            | 1          | 2      | 3     | 4       | 5       | 6       |
| Lente-ui* (g)                     | 41 1/4     | 83 3/8 | 125   | 166 1/4 | 208 3/8 | 249 5/8 |
| Zoete Aziatische saus* (g)        | 35         | 70     | 105   | 140     | 175     | 210     |
| Gefrituurde uitjes (g)            | 15         | 30     | 45    | 60      | 75      | 90      |
| Zelf toevoegen                    |            |        |       |         |         |         |
| Peper en zout (naar smaak)        | Naar Smaak |        |       |         |         |         |
| Mosterd (tl)                      | 1/2        | 1      | 1 1/2 | 2       | 2 1/2   | 3       |
| Zonnebloemolie (el)               | 1/2        | 1      | 1 1/2 | 2       | 2 1/2   | 3       |
| Ketjap of zoete sojasaus (tl)     | 1          | 2      | 3     | 4       | 5       | 6       |
| [Plant aardige] boter (el)        | 1/2        | 1      | 1 1/2 | 2       | 2 1/2   | 3       |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2988 / 714 | 393 / 94 |
| Vetten (g)            | 23,7 g     | 3,1 g    |
| Waarvan verzadigd (g) | 9          | 1,2      |
| Koolhydraten (g)      | 92,5       | 12,2     |
| Waarvan suikers (g)   | 21,2       | 2,8      |
| Vezels (g)            | 13,7       | 1,8      |
| Eiwit (g)             | 35,4       | 4,7      |
| Zout (g)              | 2,69       | 0,35     |

## Allergenen

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

1



## Groenten koken

- Haal de biefstukreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng water met een snuf zout aan de kook in een grote pot voor de aardappelen en wortel.
- Schil de aardappelen en wortel of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen en wortel, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

3



## Lente-ui bakken

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en het witte gedeelte van de lente-ui 1 minuut.

2



## Andijvie bereiden

- Kook ondertussen water in een waterkoker.
- Voeg de andijvie toe aan een vergiet en giet het kokende water erover. Druk met een lepel het overtollig vocht uit de andijvie.
- Stamp de wortel en aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een klontje boter toe en stamp goed door.
- Roer de andijvie en Koreaanse kruidenmix erdoor en breng op smaak met peper en zout.

4



## Serveren

- Voeg de biefstukreepjes toe en bak 2 minuten. Roer af en toe door.
- Roer de ketjap of zoete sojasaus en de zoete Aziatische saus erdoor. Bak nog 2 minuten.
- Serveer de stoep op diepe borden. Verdeel de biefstukreepjes met de saus eroverheen. Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui en de gefrituurde uitjes.





# Kipburger op z'n Hawaïaans met sticky champignons

geïnspireerd op loco moco, met witte rijst en spiegelei

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Sojasaus



Oranجهoen kipburger



Rode puntpaprika



Champignons



Jasmijnrijst



Ei



Tomatenpuree

# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                  | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p    |
|----------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-------|
| Knoflookteen (stuk(s))           | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Champignons* (g)                 | 125        | 250 | 400   | 500 | 650   | 750   |
| Ui (stuk(s))                     | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2     | 3     |
| Jasmijnrijst (g)                 | 75         | 150 | 225   | 300 | 375   | 450   |
| Sojasaus (ml)                    | 10         | 20  | 30    | 40  | 50    | 60    |
| Ei* (stuk(s))                    | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Oranjerhoen kipburger* (stuk(s)) | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Tomatenpuree (blikje(s))         | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1   | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s))      | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3     | 3     |
| Zelf toevoegen                   |            |     |       |     |       |       |
| Bloem (el)                       | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| [Plantaardige] boter (el)        | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Zoutarme kippenbouillon (ml)     | 100        | 200 | 300   | 400 | 500   | 600   |
| Suiker (el)                      | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Olijfolie (el)                   | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Peper en zout (naar smaak)       | Naar Smaak |     |       |     |       |       |
| Ketjap of zoete sojasaus (el)    | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |

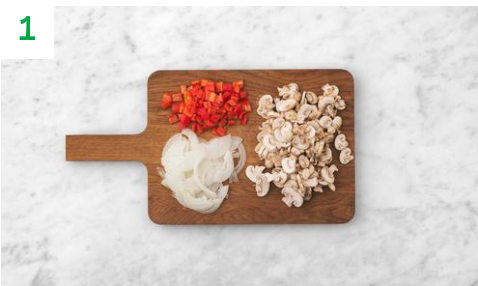
\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3205 / 766 | 514 / 123 |
| Vetten (g)            | 28,6 g     | 4,6 g     |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,5        | 1,4       |
| Koolhydraten (g)      | 94,9       | 15,2      |
| Waarvan suikers (g)   | 20,4       | 3,3       |
| Vezels (g)            | 5,8        | 0,9       |
| Eiwit (g)             | 38,7       | 6,2       |
| Zout (g)              | 3,44       | 0,55      |

## Allergenen

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



## Vorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng water aan de kook in een pot voor de rijst.
- Snijd de ui in dunne halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes en de puntpaprika in blokjes.



## Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een andere pan op middelhoog vuur.
- Bak de hamburger 4 minuten per kant, of tot gaar.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en houd onder aluminiumfolie tot serveren.



## Champignons bakken

- Kook de rijst, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de champignons en de puntpaprika toe en bak 4 - 5 minuten mee.



## Ei bakken

- Bak het ei in dezelfde pan (zie Tip).
- Tip:** Zit er niet meer voldoende bakvet in de pan van de burger? Voeg dan een klein klontje boter toe.



## Sticky groenten maken

- Meng ondertussen in een grote kom de bouillon met de tomatenpuree, ketjap of zoete sojasaus, bloem, suiker en sojasaus.
- Voeg het mengsel toe aan de groenten, meng goed en breng aan de kook.
- Laat de saus 5 - 8 minuten op laag vuur indikken. Roer regelmatig door.
- De saus is klaar als het aan de achterkant van een lepel blijft plakken.



## Serveren

- Serveer de rijst op borden met de rest ernaast.
- Leg het spiegelei erbovenop.





# Spinazie-kokoscurry met spiegelei

met bruine rijst en cashew-kokosgarnering

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rode ui



Knoflookteen



Bruine snelkookrijst



Geroosterde cashewnoten



Kokosrasp



Kokosmelk



Ei



Spinazie



Rode peper



Verse koriander



Gele currykruiden



Gemalen kurkuma



Limoen



Tomatenblokjes



Rode puntpaprika



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                         | 1p    | 2p  | 3p    | 4p  | 5p     | 6p    |
|-----------------------------------------|-------|-----|-------|-----|--------|-------|
| Rode ui (stuk(s))                       | 1/2   | 1   | 2     | 2   | 3      | 3     |
| Knoflookteen (stuk(s))                  | 1     | 2   | 3     | 4   | 5      | 6     |
| Bruine snelkookrijst (g)                | 75    | 150 | 225   | 300 | 375    | 450   |
| Geroosterde cashewnoten (g)             | 20    | 40  | 60    | 80  | 100    | 120   |
| Kokosrasp (g)                           | 5     | 10  | 15    | 20  | 25     | 30    |
| Kokosmelk (ml)                          | 50    | 100 | 150   | 200 | 250    | 300   |
| Ei* (stuk(s))                           | 1     | 2   | 3     | 4   | 5      | 6     |
| Spinazie* (g)                           | 100   | 200 | 300   | 400 | 500    | 600   |
| Rode peper* (stuk(s))                   | 1/4   | 1/2 | 3/4   | 1   | 1 1/4  | 1 1/2 |
| Verse koriander* (g)                    | 2 1/2 | 5   | 7 1/2 | 10  | 12 1/2 | 15    |
| Gele currykruiden (zakje(s))            | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3     |
| Gemalen kurkuma (tl)                    | 1     | 2   | 3     | 4   | 5      | 6     |
| Limoen* (stuk(s))                       | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3     |
| Tomatenblokjes (pak(ken))               | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3     |
| Rode puntpaprika* (stuk(s))             | 1/2   | 1   | 1     | 2   | 2      | 3     |
| Zelf toevoegen                          |       |     |       |     |        |       |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3     |
| Zonnebloemolie (el)                     | 1 1/2 | 3   | 4 1/2 | 6   | 7 1/2  | 9     |
| Water voor de rijst (ml)                | 200   | 400 | 600   | 800 | 1000   | 1200  |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3884 /928  | 440 /105 |
| Vetten(g)            | 51,5 g     | 5,8 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 17,2       | 2        |
| Koolhydraten (g)     | 86,1       | 9,8      |
| Waarvan suikers (g)  | 17,7       | 2        |
| Vezels (g)           | 12,9       | 1,5      |
| Eiwit (g)            | 26,1       | 3        |
| Zout (g)             | 2,07       | 0,23     |

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Snipper de ui.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pot op middelmatig vuur. Fruit de ui 2 minuten. Voeg de kurkuma toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel de helft van de aangegeven hoeveelheid bouillonblokjes erboven.
- Kook, afgedekt, in 10 minuten gaar. Voeg eventueel extra water toe als de rijst te snel droogkookt. Laat zonder deksel uitstomen.



### Ei bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Snijd de koriander grof.
- Snijd de limoen in partjes.
- Scheur de spinazie klein boven de curry. Laat al roerend slinken.



### Cashewnoten roosteren

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd 1/4 rode peper per persoon fijn.
- Verhit een wok of diepe pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de kokosrasp 1 minuut, of tot goudbruin.
- Voeg de cashewnoten toe en rooster nog 1 minuut. Haal uit de diepe pan en houd apart.



### Afmaken

- Laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de diepe pan.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Curry maken

- Laat de diepe pan een beetje afkoelen en verhit dan een scheutje zonnebloemolie op middelmatig vuur.
- Bak de knoflook, de gele currykruiden, de puntpaprika en de rode peper 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomatenblokjes toe en bak al roerend 4 minuten.
- Voeg de kokosmelk toe, verkruimel het overige bouillonblokjes erboven en breng aan de kook.



### Serveren

- Serveer de rijst op borden. Schep de curry met spinazie op de rijst. Leg het ei erbovenop.
- Garneer met de koriander en de cashew-kokostopping.
- Serveer met de overige limoenpartjes.





## Gefrituurde kip in sticky sesam-sojasaus

geïnspireerd op de Koreaanse dakgangjeong, op broccolirijst met regenboogkoolsalade

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode kool, witte kool en wortel



Knoflookteen



Lente-ui



Witte langgraanrijst



Broccolirijst



Sojasaus



Sesamzaad



Koreaanse kruidenmix



Kipfilethaasjes



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                          | 1p     | 2p     | 3p     | 4p    | 5p    | 6p    |
|------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Rode kool, witte kool en wortel* (g)     | 100    | 200    | 300    | 400   | 500   | 600   |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 1      | 2      | 3      | 4     | 5     | 6     |
| Lente-ui* (g)                            | 31 1/4 | 62 1/2 | 93 3/4 | 125   | 156   | 187   |
| Witte langgraanrijst (g)                 | 65     | 130    | 200    | 260   | 330   | 390   |
| Broccolirijst* (g)                       | 100    | 200    | 300    | 400   | 500   | 600   |
| Sojasaus (ml)                            | 10     | 20     | 30     | 40    | 50    | 60    |
| Sesamzaad (g)                            | 5      | 10     | 15     | 20    | 25    | 30    |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s))          | 1/3    | 2/3    | 1      | 1 1/3 | 1 2/3 | 2     |
| Kipfilethaasjes* (g)                     | 100    | 200    | 300    | 400   | 500   | 600   |
| Zelf toevoegen                           |        |        |        |       |       |       |
| [Plantaardige] boter (el)                | 1      | 2      | 3      | 4     | 5     | 6     |
| Zonnebloemolie (el)                      | 1      | 2      | 3      | 4     | 5     | 6     |
| Suiker (el)                              | 1      | 2      | 3      | 4     | 5     | 6     |
| Water (ml)                               | 30     | 60     | 90     | 120   | 150   | 180   |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1      | 2      | 3      | 4     | 5     | 6     |
| Wittewijnazijn (el)                      | 1 1/2  | 3      | 4 1/2  | 6     | 7 1/2 | 9     |
| Water voor saus (el)                     | 1      | 2      | 3      | 4     | 5     | 6     |
| Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))   | 1/4    | 1/2    | 3/4    | 1     | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Bloem (g)                                | 25     | 50     | 75     | 100   | 125   | 150   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3413 /816  | 609 /146 |
| Vetten(g)            | 24,7 g     | 4,4 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 10,3       | 1,8      |
| Koolhydraten (g)     | 104,8      | 18,7     |
| Waarvan suikers (g)  | 29         | 5,2      |
| Vezels (g)           | 8,9        | 1,6      |
| Eiwit (g)            | 40,2       | 7,2      |
| Zout (g)             | 2,32       | 0,41     |

## 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.
- Meng in een kom de wittewijnazijn en de helft van de suiker.
- Voeg een snuif zout toe en voeg vervolgens de rode kool, witte kool en wortel toe en houd apart tot serveren. Schep regelmatig om.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



## Kip frituren

- Controleer of de pan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de kip te bakken. Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Haal de kippstukjes door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie.
- Bak de kip in 5 - 6 minuten goudbruin. Draai halverwege voorzichtig om.
- Leg de kip op het bord en bewaar apart.



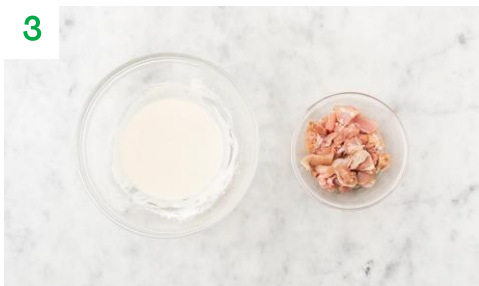
## Rijst koken

- Weeg de rijst af. Voeg de rijst en het witte gedeelte van de lente-ui toe aan de pot.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pot.
- Kook de rijst 12 minuten.
- Voeg de broccolirijst toe en kook 3 minuten mee. Giet daarna af en laat uitstomen.



## Afmaken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een flinke klont boter in een tweede pan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 minuut.
- Voeg de sojasaus, honing, de aangegeven hoeveelheid water en de overige suiker. Verlaag het vuur en roer goed door. Laat indikken. De saus is klaar als het mengsel dik genoeg is om de achterkant van een lepel te bedekken.
- Voeg het sesamzaad toe en meng de gefrituurde kip door de saus.



## Beslag maken

- Dep de kippendijfilet droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak in een grote kom een beslag de Koreaanse kruiden, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur (zie Tip).

**Tip:** Heb je een friteuse in huis? Hierin is het nog makkelijker om de kip lekker krokant te bakken.



## Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden of kommen.
- Leg de gefrituurde kip met de saus over de rijst.
- Serveer de zoetzure groenten ernaast en garneer het gerecht met het groene gedeelte van de lente-ui.





# Gekonfijte eendendij met munt-labnehsaus en aubergine

op parelcouscous met ras el hanout en salade

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode ui



Knoflookteen



Aubergine



Ras el hanout



Pruimtomaat



Rozijnen



Parelcouscous



Verse munt



Labne



Mini-komkommer



Gekonfijte eendendijfilet



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                      | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p     | 6p   |
|--------------------------------------|------------|-----|-------|-----|--------|------|
| Rode ui (stuk(s))                    | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2      | 3    |
| Knoflookteen (stuk(s))               | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Aubergine* (stuk(s))                 | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3      | 3    |
| Ras el hanout (zakje(s))             | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Pruimtomaat (stuk(s))                | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6    |
| Rozijnen (g)                         | 10         | 20  | 30    | 40  | 50     | 60   |
| Parelcouscous (g)                    | 75         | 150 | 225   | 300 | 375    | 450  |
| Verse munt* (g)                      | 2 1/2      | 5   | 7 1/2 | 10  | 12 1/2 | 15   |
| Labne* (g)                           | 20         | 40  | 60    | 80  | 100    | 120  |
| Mini-komkommer* (stuk(s))            | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s)) | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6    |
| Zelf toevoegen                       |            |     |       |     |        |      |
| Peper en zout (naar smaak)           | Naar Smaak |     |       |     |        |      |
| Extra vierge olijfolie (naar smaak)  | 0          | 0   | 0     | 0   | 0      | 0    |
| Wittewijnazijn (el)                  | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Olijfolie (el)                       | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6    |
| Zoutarme kippenbouillon (ml)         | 200        | 400 | 600   | 800 | 1000   | 1200 |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3491 /834  | 459 /110 |
| Vetten(g)            | 39,9 g     | 5,2 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 8,9        | 1,2      |
| Koolhydraten (g)     | 74,7       | 9,8      |
| Waarvan suikers (g)  | 20,3       | 2,7      |
| Vezels (g)           | 8,7        | 1,1      |
| Eiwit (g)            | 40,7       | 5,4      |
| Zout (g)             | 1,43       | 0,19     |

## Allergenen

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



## Vorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de aubergine in kleine blokjes van ongeveer 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en bak de ras el hanout 30 seconden, tot het begint te geuren.
- Voeg de knoflook, ui en aubergine toe en bak 4 - 5 minuten.



## Eend bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de eend inclusief het vocht, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.



## Parelcouscous koken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en hak de rozijnen grof.
- Voeg de parelcouscous toe aan de aubergine en bak 1 minuut. Voeg de bouillon.
- Meng de rozijnen en de helft van de tomaten erdoor, breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog wordt.



## Salade maken

- Snijd de komkommer in kleine blokjes.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de komkommer, de overige tomaat en de overige munt toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



## Labnesaus maken

- Snijd de muntblaadjes fijn.
- Meng in een kleine kom 3/4 van de munt met de labne.
- Breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Serveer de parelcouscous op diepe borden met de rest ernaast.
- Maak af met de munt-labnesaus.





# Volkoren fusilli met kipworstjes

in romige paprikasaus met vers basilicum

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gekruide kipworstjes



Volkoren fusilli



Geroosterde-paprikasaus



Knoflookteen



Ui



Vers basilicum



Paprika



Culinaire room



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Tomaat



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                      | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p     | 6p  |
|--------------------------------------|------------|-----|-------|-----|--------|-----|
| Gekruide kipworstjes*<br>(stuk(s))   | 2          | 4   | 6     | 8   | 10     | 12  |
| Volkoren fusilli (g)                 | 90         | 180 | 270   | 360 | 450    | 540 |
| Geroosterde-paprikasaus*<br>(g)      | 20         | 40  | 60    | 80  | 100    | 120 |
| Knoflookteen (stuk(s))               | 1          | 1   | 2     | 2   | 3      | 3   |
| Ui (stuk(s))                         | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2      | 3   |
| Vers basilicum* (g)                  | 2 1/2      | 5   | 7 1/2 | 10  | 12 1/2 | 15  |
| Paprika* (stuk(s))                   | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3      | 3   |
| Culinaire room (g)                   | 75         | 150 | 225   | 300 | 375    | 450 |
| Siciliaanse kruidenmix<br>(zakje(s)) | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3   |
| Geraspte Goudse kaas* (g)            | 15         | 25  | 40    | 50  | 65     | 75  |
| Tomaat (stuk(s))                     | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6   |
| Zelf toevoegen                       |            |     |       |     |        |     |
| Olijfolie (el)                       | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3   |
| Peper en zout (naar smaak)           | Naar Smaak |     |       |     |        |     |

\* in de koelkast bewaren

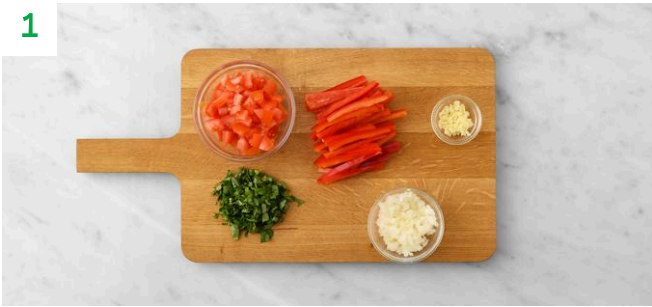
## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3158 /755  | 584 /140 |
| Vetten(g)            | 32,3 g     | 6 g      |
| Waarvan verzadigd(g) | 14,2       | 2,6      |
| Koolhydraten (g)     | 74,5       | 13,8     |
| Waarvan suikers (g)  | 16,4       | 3        |
| Vezels (g)           | 14,5       | 2,7      |
| Eiwit (g)            | 36,3       | 6,7      |
| Zout (g)             | 2,12       | 0,39     |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de paprika in smalle repen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.

3



## Saus maken

- Voeg de room, de Siciliaanse kruidenmix en de paprikasaus toe aan de diepe pan.
- Meng goed en laat, afgedekt, 6 minuten pruttelen.
- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



## Worst bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de worstjes in 3 minuten rondom bruin.
- Haal uit de diepe pan en houd apart. Bak de knoflook en ui 1 minuut.
- Voeg de paprika en tomaat toe en bak 3 minuten verder.
- Snijd de worstjes in stukken en voeg terug toe aan de diepe pan.

4



## Serveren

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





# Stir-fry met veggie biefstukreepjes, noedels en paksoi

met courgette, rode peper en gomasio

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Zoete Aziatische saus



Vegetarische runderstukjes



Courgette



Paksoi



Rode ui



Paprikapoeder



Gomasio



Wortel



Volkoren noedels



Sojasaus met minder zout



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                 | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p    |
|---------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-------|
| Knoflookteen (stuk(s))          | 1          | 1   | 2     | 2   | 3     | 3     |
| Verse gember* (tl)              | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Rode peper* (stuk(s))           | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1   | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Zoete Aziatische saus* (g)      | 30         | 60  | 90    | 120 | 150   | 180   |
| Vegetarische runderstukjes* (g) | 80         | 160 | 240   | 320 | 400   | 480   |
| Courgette* (stuk(s))            | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2     | 3     |
| Paksoi* (stuk(s))               | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3     | 3     |
| Rode ui (stuk(s))               | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2     | 3     |
| Paprikapoeder (tl)              | 1 1/2      | 3   | 4 1/2 | 6   | 7 1/2 | 9     |
| Gomasio (zakje(s))              | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Wortel* (stuk(s))               | 1/2        | 1   | 1     | 1   | 2     | 2     |
| Volkoren noedels (g)            | 50         | 100 | 150   | 200 | 250   | 300   |
| Sojasaus met minder zout (ml)   | 10         | 20  | 30    | 40  | 50    | 60    |
| Zelf toevoegen                  |            |     |       |     |       |       |
| Peper en zout (naar smaak)      | Naar Smaak |     |       |     |       |       |
| Zonnebloemolie (el)             | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2346 /561  | 488 /117 |
| Vetten(g)            | 19,2 g     | 4 g      |
| Waarvan verzadigd(g) | 2,4        | 0,5      |
| Koolhydraten (g)     | 68,1       | 14,2     |
| Waarvan suikers (g)  | 14,6       | 3        |
| Vezels (g)           | 13,2       | 2,7      |
| Eiwit (g)            | 25,8       | 5,4      |
| Zout (g)             | 3,42       | 0,71     |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

3



## Stir-fry afmaken

- Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Giet de noedels af en voeg ze toe aan de wok of diepe pan.
- Voeg de knoflook, de gember, de rode peper, de sojasaus en de zoete Aziatische saus toe.
- Meng goed en kook nog 1 minuut op hoog vuur.

2



## Groenten bakken

- Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd ook de wortel in dunne halve maantjes.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein. Snipper de ui.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur. Bak de groenten en het paprikapoeder 2 minuten.
- Voeg de veggie biefstukreepjes toe en bak nog 6 minuten.

4



## Serveren

- Verdeel de noedels over de borden en garneer met de gomasio.





# Kipfilethaasjes met omeletreepjes

met gebakken rijst, pinda's en pikante zoetzure komkommer

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Jasmijnrijst



Rode peper



Komkommer



Spitskool



Ei



Gezouten pinda's



Kipfilethaasjes



Gele currykruiden



Nasi-bamikruidenmix



Zoete Aziatische saus



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                         | 1p         | 2p  | 3p    | 4p    | 5p    | 6p    |
|-----------------------------------------|------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Knoflookteen (stuk(s))                  | 1          | 2   | 3     | 4     | 5     | 6     |
| Jasmijnrijst (g)                        | 75         | 150 | 225   | 300   | 375   | 450   |
| Rode peper* (stuk(s))                   | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1     | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Komkommer* (stuk(s))                    | 1/3        | 2/3 | 1     | 1 1/3 | 1 2/3 | 2     |
| Spitskool* (stuk(s))                    | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2     | 2 1/2 | 3     |
| Ei* (stuk(s))                           | 1          | 2   | 3     | 4     | 5     | 6     |
| Gezouten pinda's (g)                    | 10         | 20  | 30    | 40    | 50    | 60    |
| Kipfilethaasjes* (g)                    | 100        | 200 | 300   | 400   | 500   | 600   |
| Gele currykruiden (zakje(s))            | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2     | 2 1/2 | 3     |
| Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))          | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2     | 2 1/2 | 3     |
| Zoete Aziatische saus* (g)              | 20         | 35  | 55    | 70    | 90    | 105   |
| Zelf toevoegen                          |            |     |       |       |       |       |
| Ketjap of zoete sojasaus (el)           | 1          | 2   | 3     | 4     | 5     | 6     |
| Olijfolie (el)                          | 1          | 2   | 3     | 4     | 5     | 6     |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2     | 2 1/2 | 3     |
| Peper en zout (naar smaak)              | Naar Smaak |     |       |       |       |       |
| Wittewijnazijn (tl)                     | 1 1/2      | 3   | 4 1/2 | 6     | 7 1/2 | 9     |
| Zonnebloemolie (el)                     | 1          | 2   | 3     | 4     | 5     | 6     |
| Suiker (tl)                             | 1 1/2      | 3   | 4 1/2 | 6     | 7 1/2 | 9     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3839 /918  | 695 /166 |
| Vetten(g)            | 39,2 g     | 7,1 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 6,7        | 1,2      |
| Koolhydraten (g)     | 97,6       | 17,7     |
| Waarvan suikers (g)  | 26,7       | 4,8      |
| Vezels (g)           | 6          | 1,1      |
| Eiwit (g)            | 49,3       | 8,9      |
| Zout (g)             | 2,82       | 0,51     |

## Allergenen

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



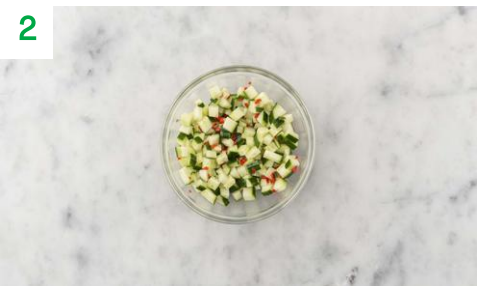
### Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de kip in reepjes.
- Voeg de kip toe aan een kom en besprenkel met olijfolie. Voeg de knoflook, de gele currykruiden, de ketjap of zoete sojasaus en 2/3 van de suiker toe. Meng goed en laat minimaal 15 minuten marineren.
- Breng ondertussen water met de aangegeven hoeveelheid bouillonblokjes aan de kook in een pot. Kook de rijst 12 - 15 minuten.
- Giet af indien nodig en spreid uit over een bord of snijplank om af te laten koelen.



### Rijst bakken

- Verhoog het vuur van de wok of diepe pan met spitskool naar middelhoog.
- Schep de rijst erbij, voeg de nasi-bamikruidenmix toe en bak de rijst 2 - 3 minuten. Schep niet te vaak om zodat de rijst goed kan bakken.
- Voeg de omeletreepjes toe en bak 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



### Zoetzuur maken

- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes en meng in een kom met de rode peper, de wittewijnazijn, de overige suiker en een snuifje zout.
- Meng goed en houd apart tot serveren. Schep regelmatig om.



### Kip bakken

- Bak ondertussen de gemarineerde kip in de pan van de omelet 8 - 10 minuten op middelhoog vuur.
- Hak ondertussen de pinda's grof (zie Tip).

**Tip:** *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de pinda's en bewaar de rest voor een ander moment.*



### Spitskool bakken

- Snijd de spitskool in reepjes.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middellaag vuur en bak de spitskool 6 - 8 minuten.
- Klop ondertussen het ei los in een kom.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak een omelet van het ei. Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.



### Serveren

- Verdeel de gebakken rijst over de borden. Schep de kip erbovenop.
- Besprenkel met de zoete Aziatische saus en garneer met de pinda's.
- Serveer met de zoetzure komkommer.





# Kabeljauw met romige aardappelcurry

met gefrituurde uitjes, broccoli en wortel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kabeljauwfilet



Aardappelen



Rode ui



Knoflookteen



Broccoli



Wortel



Currypoeder



Gele currykruiden



Kokosmelk



Gefrituurde uitjes



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                            | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p   |
|--------------------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|------|
| Kabeljauwfilet* (stuk(s))                  | 1          | 200 | 3     | 400 | 203   | 600  |
| Aardappelen (g)                            | 200        | 400 | 600   | 800 | 1000  | 1200 |
| Rode ui (stuk(s))                          | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2     | 3    |
| Knoflookteen (stuk(s))                     | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3    |
| Broccoli* (g)                              | 100        | 200 | 300   | 400 | 500   | 600  |
| Wortel* (stuk(s))                          | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3     | 3    |
| Currypoeder (zakje(s))                     | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2     | 3    |
| Gele currykruiden (zakje(s))               | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3     | 3    |
| Kokosmelk (ml)                             | 90         | 180 | 250   | 360 | 430   | 540  |
| Gefrituurde uitjes (g)                     | 15         | 30  | 45    | 60  | 75    | 90   |
| Zelf toevoegen                             |            |     |       |     |       |      |
| Zoutarm<br>groentebouillonblokje (stuk(s)) | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3    |
| Peper en zout (naar smaak)                 | Naar Smaak |     |       |     |       |      |
| [Plant aardige] boter (el)                 | 1 1/2      | 3   | 4 1/2 | 6   | 7 1/2 | 9    |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3106 /742  | 454 /108 |
| Vetten(g)            | 42,9 g     | 6,3 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 29,3       | 4,3      |
| Koolhydraten (g)     | 60,9       | 8,9      |
| Waarvan suikers (g)  | 14         | 2        |
| Vezels (g)           | 12,7       | 1,9      |
| Eiwit (g)            | 28,8       | 4,2      |
| Zout (g)             | 1,17       | 0,17     |

## Allergenen

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

1



## Vorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.

3



## Vis bakken

- Voeg de kokosmelk toe en verwarm 2 minuten. Roer regelmatig.
- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



## Saus maken

- Kook de aardappelen 8 - 10 minuten.
- Voeg de broccoli en wortel toe en kook nog 5 - 7 minuten. Giet af, leg terug in de pot en breng op smaak met peper en zout.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje boter in een pot op middelmatig vuur. Fruit de ui, de knoflook, de gele currykruiden en het currypoeder 1 - 2 minuten.

4



## Serveren

- Roer de aardappelen, broccoli en wortel door de currysous en serveer op de borden.
- Leg de vis erop en besprenkel met de boter uit de pot.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.





# Scampis met tandoori-patatjes en yoghurtsaus

met zoetzure ui, verse kruiden en salade

Totale tijd: 25 - 35 min.



Garnalen



Aardappelen



Knoflookteen



Rode ui



Komkommer



Tomaat



Verse koriander en munt



Tandooripasta



Biologische volle yoghurt



Geel mosterdzaad



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                          | 1p         | 2p    | 3p    | 4p    | 5p    | 6p    |
|------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Garnalen* (g)                            | 80         | 160   | 240   | 320   | 400   | 480   |
| Aardappelen (g)                          | 250        | 500   | 750   | 1000  | 1250  | 1500  |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2     | 2 1/2 | 3     |
| Rode ui (stuk(s))                        | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2     | 2 1/2 | 3     |
| Komkommer* (stuk(s))                     | 1/3        | 2/3   | 1     | 1 1/3 | 12/3  | 2     |
| Tomaat (stuk(s))                         | 1          | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |
| Verse koriander en munt* (g)             | 5          | 10    | 15    | 20    | 25    | 30    |
| Tandooripasta* (g)                       | 15         | 30    | 45    | 60    | 75    | 90    |
| Biologische volle yoghurt* (g)           | 50         | 100   | 150   | 200   | 250   | 300   |
| Geel mosterdzaad (zakje(s))              | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2     | 2 1/2 | 3     |
| Zelf toevoegen                           |            |       |       |       |       |       |
| Zonnebloemolie (el)                      | 1 1/4      | 1 1/2 | 2 1/4 | 3     | 3 3/4 | 4 1/2 |
| [Plantaardige] boter (el)                | 1/4        | 1/2   | 3/4   | 1     | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Wittewijnazijn (el)                      | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2     | 2 1/2 | 3     |
| Suiker (tl)                              | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2     | 2 1/2 | 3     |
| Extra vierge olijfolie (naar smaak)      | 0          | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     |
| Peper en zout (naar smaak)               | Naar Smaak |       |       |       |       |       |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2     | 2 1/2 | 3     |

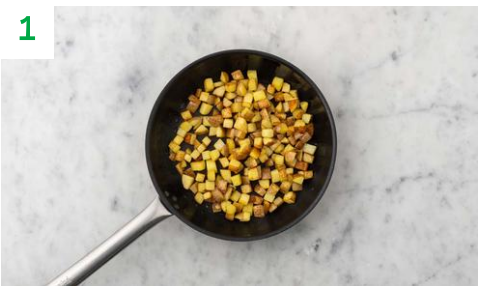
\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2232 /534  | 344 /82  |
| Vetten(g)            | 18,7 g     | 2,9 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 4,9        | 0,8      |
| Koolhydraten (g)     | 71,9       | 11,1     |
| Waarvan suikers (g)  | 20,1       | 3,1      |
| Vezels (g)           | 9          | 1,4      |
| Eiwit (g)            | 22,8       | 3,5      |
| Zout (g)             | 1,03       | 0,16     |

## Allergenen

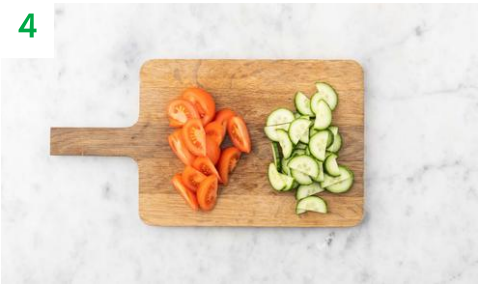
Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



### Aardappelen bakken

- Snijd de aardappelen in blokjes en zet ze onder water in een pot.
- Laat 8 minuten koken, giet daarna af en dep droog.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie met een klein klontje boter in dezelfde pot op middelhoog vuur. Bak de aardappelen 7 - 10 minuten.
- Voeg de tandooripasta toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje:** De aardappelen in dit recept bevatten koper – dit mineraal helpt energie vrij te maken uit de voeding.



### Salade maken

- Snijd de komkommer in halve maantjes en de tomaat in partjes.
- Leg beide in een saladekom.
- Voeg het mosterdzaad toe en besprenkel met wat extra vierge olijfolie naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



### Ui zoetzuur maken

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn (zie Tip).
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, de ui en een snuifje zout.
- Houd apart tot serveren en roer af en toe door.

**Tip:** Beide worden rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om ze mee te bakken in de volgende stap.



### Saus maken

- Snijd de verse kruiden fijn, maar bewaar ze apart van elkaar.
- Meng in een kom de yoghurt met de munt en de knoflook.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de garnalen 2 minuten.
- Voeg de honing toe en bak nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout.







# Romige orzo met witloof

met volkoren orzo, ham en kaas

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Witloof



Achterham



Volkoren orzo



Culinaire room



Geraspte Goudse kaas



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                           | 1p    | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p  |
|---------------------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| Ui (stuk(s))              | 1/2   | 1   | 1     | 2   | 2     | 3   |
| Knoflookteen (stuk(s))    | 1/2   | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Witloof* (stuk(s))        | 1 1/2 | 3   | 5     | 6   | 8     | 9   |
| Achterham* (sneetje(s))   | 4     | 8   | 12    | 16  | 20    | 24  |
| Volkoren orzo (g)         | 75    | 150 | 225   | 300 | 375   | 450 |
| Culinaire room (g)        | 50    | 100 | 150   | 200 | 250   | 300 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 25    | 50  | 75    | 100 | 125   | 150 |

| Zelf toevoegen               |            |     |       |     |       |      |
|------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|------|
| Zoutarme kippenbouillon (ml) | 175        | 350 | 525   | 700 | 875   | 1050 |
| Peper en zout (naar smaak)   | Naar Smaak |     |       |     |       |      |
| [Plant aardige] boter (el)   | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3    |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2638 /631  | 385 /92  |
| Vetten (g)            | 25,6 g     | 3,7 g    |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,8       | 2,3      |
| Koolhydraten (g)      | 63,3       | 9,2      |
| Waarvan suikers (g)   | 14,6       | 2,1      |
| Vezels (g)            | 9,1        | 1,3      |
| Eiwit (g)             | 32         | 4,7      |
| Zout (g)              | 2,44       | 0,36     |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de onderkant van de witloofstronken en snijd het witloof doormidden. Verwijder de harde kern.
- Snijd vervolgens in de breedte in dunne repen. Bewaar een klein deel om later mee te garneren.

3



## Orzo garen

- Voeg de orzo toe aan het witloof en meng goed door. Voeg de room en de bouillon toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken.
- Schep tussendoor af en toe om en voeg eventueel wat extra water toe als de orzo aanbakt.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



## Witloof bakken

- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het witloof toe en meng goed door. Bak, afgedekt, 8 - 10 minuten, of tot het witloof zachter is. Roer af en toe door (zie Tip).

**Tip:** Vind je het witloof nog te bitter? Voeg dan wat honing naar smaak toe.

4



## Serveren

- Snijd de achterham in kleine blokjes. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de achterham 7 - 9 minuten.
- Roer de achterham en 3/4 van de kaas door de orzo. Verhit nog 2 minuten.
- Verdeel de orzo over diepe borden en garneer met de overige kaas en het bewaarde witloof naar smaak.





# Sweet & sticky kipgehaktballetjes

met kruidenpuree, sperziebonen en ui

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus met minder zout



Verse bladpeterselie en bieslook

# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                          | 1p         | 2p  | 3p    | 4p   | 5p    | 6p    |
|------------------------------------------|------------|-----|-------|------|-------|-------|
| Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)   | 100        | 200 | 300   | 400  | 500   | 600   |
| Panko paneermeel (g)                     | 5          | 10  | 15    | 20   | 25    | 30    |
| Aardappelen (g)                          | 250        | 500 | 750   | 1000 | 1250  | 1500  |
| Ui (stuk(s))                             | 1/2        | 1   | 2     | 2    | 3     | 3     |
| Sperziebonen* (g)                        | 150        | 300 | 450   | 600  | 750   | 900   |
| Tomatenketchup* (g)                      | 30         | 60  | 90    | 120  | 150   | 180   |
| Sojasaus met minder zout (ml)            | 5          | 10  | 15    | 20   | 25    | 30    |
| Verse bladpeterselie en bieslook* (g)    | 5          | 10  | 15    | 20   | 25    | 30    |
| Zelf toevoegen                           |            |     |       |      |       |       |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | 2          | 4   | 6     | 8    | 10    | 12    |
| Water voor saus (ml)                     | 30         | 60  | 90    | 120  | 150   | 180   |
| Peper en zout (naar smaak)               | Naar Smaak |     |       |      |       |       |
| Mosterd (tl)                             | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2 | 3     |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))  | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1    | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Olijfolie (el)                           | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2 | 3     |
| [Plantaardige] boter (el)                | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2    | 2 1/2 | 3     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2474 /591  | 376 /90  |
| Vetten(g)            | 19,3 g     | 2,9 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 7,6        | 1,2      |
| Koolhydraten (g)     | 74,4       | 11,3     |
| Waarvan suikers (g)  | 19,5       | 3        |
| Vezels (g)           | 13,6       | 2,1      |
| Eiwit (g)            | 29,2       | 4,4      |
| Zout (g)             | 2,22       | 0,34     |

## Allergenen

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



### Aardappelen koken

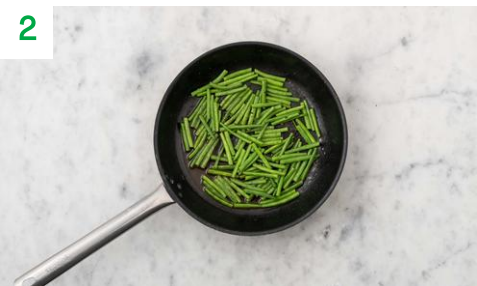
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot en verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.

**Weetje:** De aardappelen in dit recept bevatten fosfor – dit mineraal helpt je botten en tanden sterk te houden.



### Saus maken

- Besprenkel de sperziebonen met olijfolie, voeg de overige ui toe en bak 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de ketchup met de sojasaus, de honing en de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak al roerend 2 minuten. Zet daarna het vuur uit.



### Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Voeg de sperziebonen toe aan een diepe pan en zet de sperziebonen onder water.
- Laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de ui fijn.



### Aardappelen stampen

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje boter en wat kookvocht naar smaak toe.
- Meng de mosterd en verse kruiden erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



### Gehaktballetjes maken

- Meng in een kom het gehakt met de panko. Draai er 3 gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de helft van de ui toe. Bak, afgedekt, 5 - 6 minuten.



### Serveren

- Verdeel de puree over de borden. Schep de groenten en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprenkel met de saus uit de diepe pan.





# Gekonfijte eendendij met couscous

met kruidige labnesaus en groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.



Afrikaanse kruidenmix



Rode ui



Wortel



Paprika



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie en munt



Labne



Gemberpuree



Knoflookteen



Gekonfijte eendendijfilet



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                          | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p    |
|------------------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-------|
| Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))         | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Rode ui (stuk(s))                        | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2     | 3     |
| Wortel* (stuk(s))                        | 1          | 1   | 2     | 2   | 3     | 3     |
| Paprika* (stuk(s))                       | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3     | 3     |
| Volkoren couscous (g)                    | 75         | 150 | 225   | 300 | 375   | 450   |
| Verse bladpeterselie en munt* (g)        | 5          | 10  | 15    | 20  | 25    | 30    |
| Labne* (g)                               | 40         | 80  | 120   | 150 | 200   | 230   |
| Gemberpuree* (g)                         | 5          | 10  | 15    | 20  | 25    | 30    |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))     | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Zelf toevoegen                           |            |     |       |     |       |       |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| [Plantaardige] boter (el)                | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Extra vierge olijfolie (el)              | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1   | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Peper en zout (naar smaak)               | Naar Smaak |     |       |     |       |       |
| Zoutarme groentebouillon (ml)            | 200        | 400 | 600   | 800 | 1000  | 1200  |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3758 /898  | 529 /126 |
| Vetten(g)            | 49 g       | 6,9 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 16,1       | 2,3      |
| Koolhydraten (g)     | 66,2       | 9,3      |
| Waarvan suikers (g)  | 18,5       | 2,6      |
| Vezels (g)           | 16,9       | 2,4      |
| Eiwit (g)            | 42,2       | 5,9      |
| Zout (g)             | 2,27       | 0,32     |

## Allergenen

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

1



## Eend bakken

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en de paprika in repen.
- Verhit een flinke klont boter in een grote diepe pan op hoog vuur. Bak de eend inclusief het vocht, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de diepe pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

3



## Couscous bereiden

- Voeg de couscous toe aan een grote kom. Voeg de overige bouillon, de overige Afrikaanse kruidenmix, de honing en de extra vierge olijfolie toe.
- Laat, afgedekt, minimaal 10 minuten staan.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Maak in een kleine kom de labne met de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

2



## Groenten toevoegen

- Verlaag het vuur en voeg de groenten, de gemberpuree, de knoflook en de helft van de Afrikaanse kruidenmix toe.
- Voeg 25 ml bouillon per persoon toe.
- Kook, afgedekt, 8 - 10 minuten, of tot de groenten gaar zijn.
- Leg de eend terug in de diepe pan en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

4



## Serveren

- Meng de overige verse kruiden door de couscous.
- Haal de eend uit de diepe pan.
- Roer de couscous door de groenten. Verdeel de couscous over de borden en leg de eend erop.
- Serveer met de labnesaus.





# Taco's met krokant gebakken vis en knapperige groenten

met volkoren tortilla's en smokey mayonaise

Totale tijd: 25 - 35 min.



Volkoren mini-tortilla



Pangasiusfilet



Panko paneermeel



Rode ui



Tomaat



Komkommer



Radijs



Radicchio en ijsbergsla



Mexicaanse kruiden



Gerookt paprikapoeder



Mayonaise



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 – 6 personen

|                                  | 1p         | 2p    | 3p    | 4p  | 5p    | 6p    |
|----------------------------------|------------|-------|-------|-----|-------|-------|
| Volkoren mini-tortilla (stuk(s)) | 4          | 8     | 12    | 16  | 20    | 24    |
| Pangasiusfilet* (stuk(s))        | 1          | 2     | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Panko paneermeel (g)             | 15         | 25    | 40    | 50  | 65    | 75    |
| Rode ui (stuk(s))                | 1/2        | 1     | 1     | 2   | 2     | 3     |
| Tomaat (stuk(s))                 | 1/2        | 1     | 2     | 2   | 3     | 3     |
| Komkommer* (stuk(s))             | 1/2        | 1     | 2     | 2   | 3     | 3     |
| Radijs* (bosje(s))               | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Radicchio en ijsbergsla* (g)     | 25         | 50    | 75    | 100 | 125   | 150   |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))    | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Gerookt paprikapoeder (tl)       | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Mayonaise (g)                    | 35         | 75    | 100   | 150 | 175   | 225   |
| Zelf toevoegen                   |            |       |       |     |       |       |
| Peper en zout (naar smaak)       | Naar Smaak |       |       |     |       |       |
| Wittewijnazijn (el)              | 1 1/2      | 3     | 4 1/2 | 6   | 7 1/2 | 9     |
| Suiker (el)                      | 3/4        | 1 1/2 | 2 1/4 | 3   | 3 3/4 | 4 1/2 |
| [Plant aardige] boter (el)       | 1          | 2     | 3     | 4   | 5     | 6     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3828 / 915 | 585 / 140 |
| Vetten (g)            | 50,8 g     | 7,8 g     |
| Waarvan verzadigd (g) | 13         | 2         |
| Koolhydraten (g)      | 72,9       | 11,1      |
| Waarvan suikers (g)   | 20,5       | 3,1       |
| Vezels (g)            | 14,9       | 2,3       |
| Eiwit (g)             | 37,7       | 5,8       |
| Zout (g)              | 2,04       | 0,31      |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Rasp de wortel. Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de suiker met de wittewijnazijn en een snuif zout.
- Voeg de wortel, ui en komkommer toe en meng goed. Houd apart tot serveren. Schep af en toe om.

3



## Saus maken

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom het gerookte paprikapoeder met de overige mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes.

2



## Vis bakken

- Meng in een diep bord de panko met de Mexicaanse kruiden (let op: pikant! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in stukken.
- Smeer de vis in met 1/3 van de mayonaise en haal vervolgens door de panko.
- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur en bak de vis in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.

4



## Serveren

- Besmeer de tortilla's met de smokey mayonaise.
- Serveer alle ingrediënten in aparte kommen zodat iedereen zelf de taco's kan beleggen.





# Orzo met witte kaas, aglio e olio-dressing en basilicum

in tomatensaus met courgette en pompoenpitten

Totale tijd: 20 - 30 min.



Volkoren orzo



Aglio e olio



Knoflookteen



Passata



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Pompoenpitten



Mix van ui, wortel en bleekselder



Courgette



Witte kaas



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                          | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p     | 6p   |
|------------------------------------------|------------|-----|-------|-----|--------|------|
| Volkoren orzo (g)                        | 75         | 150 | 225   | 300 | 375    | 450  |
| Aglio e olio* (g)                        | 25         | 50  | 75    | 100 | 125    | 150  |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Passata (g)                              | 100        | 200 | 300   | 390 | 500    | 590  |
| Vers basilicum* (g)                      | 2 1/2      | 5   | 7 1/2 | 10  | 12 1/2 | 15   |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))        | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Pompoenpitten (g)                        | 10         | 20  | 30    | 40  | 50     | 60   |
| Mix van ui, wortel en bleekselder* (g)   | 100        | 200 | 300   | 400 | 500    | 600  |
| Courgette* (stuk(s))                     | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Witte kaas* (g)                          | 40         | 75  | 115   | 150 | 190    | 225  |
| Zelf toevoegen                           |            |     |       |     |        |      |
| Zoutarme groentebouillon (ml)            | 200        | 400 | 600   | 800 | 1000   | 1200 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6    |
| Peper en zout (naar smaak)               | Naar Smaak |     |       |     |        |      |
| Olijfolie (el)                           | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6    |
| Zwarte balsamicoazijn (el)               | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3307 /790  | 482 /115 |
| Vetten(g)            | 42,5 g     | 6,2 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 11,8       | 1,7      |
| Koolhydraten (g)     | 72,1       | 10,5     |
| Waarvan suikers (g)  | 18,7       | 2,7      |
| Vezels (g)           | 9,3        | 1,4      |
| Eiwit (g)            | 24,5       | 3,6      |
| Zout (g)             | 2,86       | 0,42     |

## Allergenen

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

1



## Orzo koken

- Bereid de bouillon. Houd 25 ml per persoon apart voor later gebruik.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middelmatig vuur. Bak de knoflook en de orzo 1 minuut.
- Giet het grootste deel van de bouillon erbij en dek af met het deksel. Laat 10 - 12 minuten pruttelen op laag vuur en roer regelmatig door. Voeg eventueel een scheutje water toe.

3



## Saus maken

- Haal het deksel van de diepe pan en bak nog 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Blus af met de balsamicoazijn, de passata en de achtergehouden bouillon. Roer de Siciliaanse kruiden en de honing door.
- Voeg de orzo toe aan de saus en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur of snijd ondertussen het basilicum grof.

2



## Groenten bakken

- Snijd de courgette in halve maantjes.
- Verhit een wok of diepe pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de diepe pan en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde diepe pan op middelhoog vuur. Bak de courgette en de groentemix, afgedekt, 5 minuten.

4



## Serveren

- Serveer de orzo op diepe borden.
- Besprenkel met de aglio e olio (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en verkruimel de kaas erover.
- Garneer met het basilicum en de pompoenpitten.





# Pastaschotel met Brandt & Levie-varkensworst

met volkoren fusilli, tomaat-champignonsaus en vers basilicum

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteen



Champignons



Volkoren fusilli



Passata



Italiaanse kruiden



Varkensworst met majoraan en knoflook



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                                        | 1p         | 2p  | 3p    | 4p    | 5p     | 6p    |
|--------------------------------------------------------|------------|-----|-------|-------|--------|-------|
| Ui (stuk(s))                                           | 1/3        | 2/3 | 1     | 1 1/3 | 1 2/3  | 2     |
| Knoflookteen (stuk(s))                                 | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2     | 2 1/2  | 3     |
| Champignons* (g)                                       | 125        | 250 | 400   | 500   | 650    | 750   |
| Volkoren fusilli (g)                                   | 90         | 180 | 270   | 360   | 450    | 540   |
| Passata (g)                                            | 100        | 200 | 300   | 400   | 500    | 600   |
| Italiaanse kruiden (zakje(s))                          | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2     | 2 1/2  | 3     |
| Varkensworst met<br>majoraan en knoflook*<br>(stuk(s)) | 1          | 2   | 3     | 4     | 5      | 6     |
| Vers basilicum* (g)                                    | 2 1/2      | 5   | 7 1/2 | 10    | 12 1/2 | 15    |
| Geraspte Goudse kaas* (g)                              | 15         | 25  | 40    | 50    | 65     | 75    |
| Zelf toevoegen                                         |            |     |       |       |        |       |
| Peper en zout (naar smaak)                             | Naar Smaak |     |       |       |        |       |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)                             | 1          | 2   | 3     | 4     | 5      | 6     |
| Olijfolie (el)                                         | 1          | 2   | 3     | 4     | 5      | 6     |
| Zoutarm<br>runderbouillonblokje<br>(stuk(s))           | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1     | 1 1/4  | 1 1/2 |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3626 /867  | 738 /176 |
| Vetten(g)            | 45 g       | 9,2 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 16,1       | 3,3      |
| Koolhydraten (g)     | 75,3       | 15,3     |
| Waarvan suikers (g)  | 12         | 2,4      |
| Vezels (g)           | 12,5       | 2,5      |
| Eiwit (g)            | 34,9       | 7,1      |
| Zout (g)             | 2,01       | 0,41     |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta en kook de pasta 8 - 10 minuten.
- Houd een kop van het kookvocht apart, giet de pasta af en bewaar apart. De pasta hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, omdat het nog verder gaart in de oven.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in kwarten. Snijd het basilicum fijn.

3



## Varkensworst bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Snijd ondertussen het vel van de varkensworst open en knijp het vlees uit het vel in de pot.
- Bak het vlees in 3 - 5 minuten los. Het vlees hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, het gaart verder in de oven.
- Voeg het vlees, inclusief het bakvet, toe aan de saus.

2



## Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook en champignons 3 - 5 minuten. Verkruimel het bouillonblokje boven de pot.
- Voeg de passata, de Italiaanse kruiden en het achtergehouden kookvocht toe en laat het geheel 4 - 6 minuten zachtjes koken (zie Tip).

**Tip:** Zet het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.

4



## Serveren

- Voeg de pasta, zwarte balsamicoazijn en de helft van het basilicum toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg het mengsel toe aan een ovenschaal, bestrooi met het grootste gedeelte van de kaas en bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Serveer de pastaschotel over de borden. Garneer met het overige basilicum en de overige kaas.





# Scampis in appelsiensaus met amandelschaafsel

met bulgur, paprika en snijbonen

Totale tijd: 15 - 25 min.



Garnalen



Bulgur



Knoflookteen



Rode ui



Paprika



Gesneden snijbonen



Sinaasappel



Gemberpuree



Mangochutney



Peruaanse kruidenmix



Amandelschaafsel



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                         | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p     | 6p    |
|-----------------------------------------|------------|-----|-------|-----|--------|-------|
| Garnalen* (g)                           | 80         | 160 | 240   | 320 | 400    | 480   |
| Bulgur (g)                              | 75         | 150 | 225   | 300 | 375    | 450   |
| Knoflookteen (stuk(s))                  | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3     |
| Rode ui (stuk(s))                       | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2      | 3     |
| Paprika* (stuk(s))                      | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3      | 3     |
| Gesneden snijbonen* (g)                 | 50         | 100 | 150   | 200 | 250    | 300   |
| Sinaasappel* (stuk(s))                  | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3     |
| Gemberpuree* (g)                        | 2 1/2      | 5   | 7 1/2 | 10  | 12 1/2 | 15    |
| Mangochutney* (g)                       | 20         | 40  | 60    | 80  | 100    | 120   |
| Peruaanse kruidenmix (zakje(s))         | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3     |
| Amandelschaafsel (g)                    | 15         | 30  | 40    | 60  | 70     | 90    |
| Zelf toevoegen                          |            |     |       |     |        |       |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1   | 1 1/4  | 1 1/2 |
| Wittewijnazijn (el)                     | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3     |
| Olijfolie (el)                          | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3     |
| Water (ml)                              | 20         | 40  | 60    | 80  | 100    | 120   |
| Peper en zout (naar smaak)              | Naar Smaak |     |       |     |        |       |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2510 /600  | 500 /120 |
| Vetten(g)            | 17,1 g     | 3,4 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 2,2        | 0,4      |
| Koolhydraten (g)     | 85,2       | 17       |
| Waarvan suikers (g)  | 15,8       | 3,2      |
| Vezels (g)           | 17,3       | 3,4      |
| Eiwit (g)            | 28,8       | 5,7      |
| Zout (g)             | 1,65       | 0,33     |

## Allergenen

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

1



## Vorbereiden

- Voeg de bulgur toe aan een pot en zet de bulgur onder een laag water.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Kook in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.

3



## Saus maken

- Pers de appelsien uit boven een kleine kom (zie Tip).
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de garnalen 2 minuten.
- Voeg de mangochutney, het appelsiensap, de wittewijnazijn en de gemberpuree toe.
- Roer goed en laat 1 minuut op hoog vuur indikken.

**Tip:** Rasp de appelsien voor het persen en voeg wat appelsienrasp toe aan de bulgur voor een extra intense sinaasappelsmaak.

2



## Groenten bakken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur. Bak de paprika en de snijbonen 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui, knoflook en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook nog 3 - 4 minuten.

4



## Serveren

- Voeg de bulgur en de Peruaanse kruiden toe aan de groenten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op diepe borden.
- Besprenkel met de appelsiensaus en garneer met het amandelschaafsel.





# Bulgogibowl met veggie gehakt en gochujangsaus

op rijst met ingelegde komkommer, sesamzaadjes en lente-ui

Totale tijd: 15 - 25 min.



Plantaardig rulgehakt



Jasmijnrijst



Lente-ui



Komkommer



Radijs



Verse bieslook



Bulgogisau



Gochujang



Sesamol



Sesamzaad



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p     | 6p   |
|---------------------------------------|------------|-----|-------|-----|--------|------|
| Plantaardig rulgehakt* (g)            | 75         | 150 | 225   | 300 | 375    | 450  |
| Jasmijnrijst (g)                      | 75         | 150 | 225   | 300 | 375    | 450  |
| Lente-ui* (g)                         | 62 1/2     | 125 | 125   | 250 | 250    | 375  |
| Komkommer* (stuk(s))                  | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Radijs* (bosje(s))                    | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3      | 3    |
| Verse bieslook* (g)                   | 2 1/2      | 5   | 7 1/2 | 10  | 12 1/2 | 15   |
| Bulgogisaus (g)                       | 35         | 70  | 105   | 140 | 175    | 210  |
| Gochujang* (g)                        | 5          | 10  | 15    | 20  | 25     | 30   |
| Sesamolie (ml)                        | 5          | 10  | 20    | 20  | 30     | 30   |
| Sesamzaad (g)                         | 5          | 10  | 10    | 20  | 20     | 30   |
| Zelf toevoegen                        |            |     |       |     |        |      |
| Suiker (tl)                           | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6    |
| Water voor saus (el)                  | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Peper en zout (naar smaak)            | Naar Smaak |     |       |     |        |      |
| [Plantaardige] boter (el)             | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Water voor de rijst (ml)              | 175        | 350 | 525   | 700 | 875    | 1050 |
| Wittewijnazijn (el)                   | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6    |
| [Plantaardige] mayonaise (naar smaak) | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2542 /608  | 368 /88  |
| Vetten(g)            | 18,3 g     | 2,7 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 5,9        | 0,9      |
| Koolhydraten (g)     | 90,6       | 13,1     |
| Waarvan suikers (g)  | 22,4       | 3,2      |
| Vezels (g)           | 9          | 1,3      |
| Eiwit (g)            | 25,4       | 3,7      |
| Zout (g)             | 2,23       | 0,32     |

## Allergenen

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

1



### Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pot.
- Laat de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten koken. Draai dan het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.

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

3



### Saus maken

- Snijd de radijsjes in kwarten.
- Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een kleine kom de gochujang (let op: pikant! Gebruik naar smaak) met de mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.

2



### Gehakt bakken

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en de komkommer. Houd apart.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en het witte gedeelte van de lente-ui toe en bak 3 - 5 minuten.
- Draai het vuur laag en voeg de bulgogisaus toe. Bak al roerend 1 minuut, zodat het gehakt rondom bedekt is.

4



### Serveren

- Serveer de rijst in kommen en leg de rest erbovenop.
- Besprenkel de groenten met sesamolie.
- Garneer met de sesamzaadjes, de bieslook en de lente-ui.
- Besprenkel met de gochujangmayonaise.





# Naanpizza met rundergehakt en pesto

met tomaat, paprika en veldsla

Totale tijd: 15 - 25 min.



Ui



Fresco spalmabile -  
roomkaas



Pesto genovese



Veldsla



Tomaat



Paprika



Knoflookteen



Naan met kruiden



Italiaanse kruiden



Rundergehakt met  
Italiaanse kruiden



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                          | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p    |
|------------------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-------|
| Ui (stuk(s))                             | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3     | 3     |
| Fresco spalmabile - roomkaas* (g)        | 25         | 50  | 75    | 100 | 125   | 150   |
| Pesto genovese* (g)                      | 20         | 40  | 60    | 80  | 100   | 120   |
| Veldsla* (g)                             | 30         | 60  | 90    | 120 | 150   | 180   |
| Tomaat (stuk(s))                         | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Paprika* (stuk(s))                       | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2     | 3     |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Naan met kruiden (stuk(s))               | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Italiaanse kruiden (zakje(s))            | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g) | 100        | 200 | 300   | 400 | 500   | 600   |
| Zelf toevoegen                           |            |     |       |     |       |       |
| Olijfolie (el)                           | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1   | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)               | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Peper en zout (naar smaak)               | Naar Smaak |     |       |     |       |       |
| Extra vierge olijfolie (naar smaak)      | 0          | 0   | 0     | 0   | 0     | 0     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3185 /761  | 606 /145 |
| Vetten(g)            | 38,6 g     | 7,3 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 11,5       | 2,2      |
| Koolhydraten (g)     | 67,9       | 12,9     |
| Waarvan suikers (g)  | 15,1       | 2,9      |
| Vezels (g)           | 9,4        | 1,8      |
| Eiwit (g)            | 32,6       | 6,2      |
| Zout (g)             | 2,38       | 0,45     |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de ui in halve ringen en snijd de paprika in reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de paprika en ui 3 - 4 minuten.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg het gehakt, de Italiaanse kruiden en de helft van de knoflook toe aan de pan.
- Bak in 3 minuten los. Breng op smaak met peper en zout.

3



## Mengen

- Meng in een kleine kom de roomkaas met de groene pesto. Besmeer de naanpizza's met de pesto-roomkaas.
- Schep het gehakt-groentemengsel erop.

2



## Salade maken

- Bak de naan 4 - 6 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de zwarte balsamicoazijn en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes. Meng de tomaat door de dressing.

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

4



## Serveren

- Serveer de naanpizza's over de borden.
- Meng de veldsla met de tomaat en schep goed om.
- Verdeel wat salade over de pizza's en serveer de overige salade eraast.





# Taco's met BBQ-scampi's en abrikozenchutney

met volkoren tortilla's, rode-koolsla, mais en peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min.



Paprika



Garnalen



Abrikozenchutney



Mexicaanse kruiden



Verse krulpeterselie



Volkoren mini-tortilla



Maïs in blik



Gesneden rode kool



BBQ-rub



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                  | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p  |
|----------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-----|
| Paprika* (stuk(s))               | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3     | 3   |
| Volkoren mini-tortilla (stuk(s)) | 4          | 8   | 12    | 16  | 20    | 24  |
| Garnalen* (g)                    | 80         | 160 | 240   | 320 | 400   | 480 |
| Mais in blik (g)                 | 70         | 140 | 140   | 285 | 280   | 425 |
| Abrikozenchutney (g)             | 25         | 50  | 75    | 100 | 125   | 150 |
| Gesneden rode kool* (g)          | 100        | 200 | 300   | 400 | 500   | 600 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))    | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| BBQ-rub (zakje(s))               | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Verse krulpeterselie* (g)        | 5          | 10  | 15    | 20  | 25    | 30  |
| Zelf toevoegen                   |            |     |       |     |       |     |
| Olijfolie (el)                   | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Wittewijnazijn (el)              | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Peper en zout (naar smaak)       | Naar Smaak |     |       |     |       |     |
| [Plantaadige] mayonaise (el)     | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2921 /698  | 577 /138 |
| Vetten(g)            | 30,2 g     | 6 g      |
| Waarvan verzadigd(g) | 4,5        | 0,9      |
| Koolhydraten (g)     | 69,9       | 13,8     |
| Waarvan suikers (g)  | 23,3       | 4,6      |
| Vezels (g)           | 19,5       | 3,8      |
| Eiwit (g)            | 28,4       | 5,6      |
| Zout (g)             | 2,97       | 0,59     |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de paprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de garnalen, de BBQ-rub en de Mexicaanse kruiden (let op: beide zijn pikant! Gebruik naar smaak) toe. Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten.

3



## Tortilla's opwarmen

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Verwarm de tortilla's 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.

**Tip:** Als je de tortilla's knapperig wilt hebben, besprenkel ze dan met olijfolie en verwarm ze nog een paar minuten.

2



## Koolsla maken

- Giet ondertussen de mais af.
- Meng in een saladekom de rode kool met de mais, de mayonaise en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje:** De rode kool in dit recept bevat foliumzuur – een vitamine die je immuunsysteem ondersteunt.

4



## Serveren

- Serveer de tortilla's op borden.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de taco's kan beleggen.





# Smokey eendbowl met chipotle

met bruine rijst, tomatensalsa, yoghurt en puntpaprika

Totale tijd: 10 - 20 min.



Gekonfijte eendendijfilet



Limoen



Biologische volle yoghurt



Bruine snelkookrijst



Tomaat



Rode puntpaprika



Chipotle-pasta



Tomatenpuree



Rode ui



Verse koriander



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                         | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p    |
|-----------------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-------|
| Gekonfijte eendendijfilet*<br>(stuk(s)) | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Limoen* (stuk(s))                       | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1   | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Biologische volle yoghurt*<br>(g)       | 25         | 50  | 75    | 100 | 125   | 150   |
| Bruine snelkookrijst (g)                | 75         | 150 | 225   | 300 | 375   | 450   |
| Tomaat (stuk(s))                        | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Rode puntpaprika* (stuk(s))             | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Chipotle-pasta (g)                      | 10         | 20  | 30    | 40  | 50    | 60    |
| Tomatenpuree (blikje(s))                | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Rode ui (stuk(s))                       | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Verse koriander* (g)                    | 5          | 10  | 15    | 20  | 25    | 30    |
| Zelf toevoegen                          |            |     |       |     |       |       |
| Extra vierge olijfolie (tl)             | 2          | 4   | 6     | 8   | 10    | 12    |
| Suiker (tl)                             | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Peper en zout (naar smaak)              | Naar Smaak |     |       |     |       |       |
| Olijfolie (el)                          | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Zoutarme kippenbouillon<br>(ml)         | 50         | 100 | 150   | 200 | 250   | 300   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3518 /841  | 643 /154 |
| Vetten (g)            | 42 g       | 7,7 g    |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,6        | 1,8      |
| Koolhydraten (g)      | 78,9       | 14,4     |
| Waarvan suikers (g)   | 18,7       | 3,4      |
| Vezels (g)            | 7,8        | 1,4      |
| Eiwit (g)             | 36,4       | 6,7      |
| Zout (g)              | 1,07       | 0,2      |

## Allergenen

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

1



## Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de rijst in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Bereid de bouillon.

3



## Salsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de koriander grof.
- Snijd de limoen in partjes.
- Meng in een kleine kom de tomaat met de extra vierge olijfolie, de helft van de koriander en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje:** De tomaat in dit recept bevat vitamine C – deze voedingsstof zorgt onder andere voor een goede weerstand.

2



## Eend bereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelmatig vuur. Bak de eend, de puntpaprika en de ui 2 - 3 minuten.
- Trek de eend met twee vorken in kleinere stukjes.
- Voeg de tomatenpuree, de bouillon, de chipotle-pasta (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de suiker toe.
- Meng goed en laat 3 - 4 minuten sudderen.

4



## Serveren

- Serveer de rijst in kommen of diepe borden en serveer de rest erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurt en garneer met de overige koriander.
- Serveer met de overige limoenpartjes.





# Udonnoedels met kipgehakt in teriyaki-mascarponesaus

met champignons, prei en Thais basilicum

Totale tijd: 15 - 25 min.



Verse udonnoedels



Mascarpone



Teriyakisaus



Champignonmix



Knoflookteen



Sojasaus



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Gezouten pinda's



Munt, koriander en Thais basilicum



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                         | 1p  | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p   |
|-----------------------------------------|-----|-----|-------|-----|-------|------|
| Verse udonnoedels (g)                   | 110 | 220 | 330   | 440 | 550   | 660  |
| Mascarpone* (g)                         | 25  | 50  | 75    | 100 | 125   | 150  |
| Teriyakisaus (g)                        | 25  | 50  | 75    | 100 | 125   | 150  |
| Champignonmix* (g)                      | 200 | 400 | 600   | 800 | 1000  | 1200 |
| Knoflookteen (stuk(s))                  | 1/2 | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3    |
| Sojasaus (ml)                           | 10  | 20  | 30    | 40  | 50    | 60   |
| Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)   | 100 | 200 | 300   | 400 | 500   | 600  |
| Gezouten pinda's (g)                    | 10  | 20  | 30    | 40  | 50    | 60   |
| Munt, koriander en Thais basilicum* (g) | 5   | 10  | 15    | 20  | 25    | 30   |

### Zelf toevoegen

Peper en zout (naar smaak) Naar Smaak

Olijfolie (el) 1/2 1 1 1/2 2 2 1/2 3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2464 /589  | 499 /119 |
| Vetten(g)            | 28,5 g     | 5,8 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 15,1       | 3,1      |
| Koolhydraten (g)     | 46,6       | 9,4      |
| Waarvan suikers (g)  | 11,7       | 2,4      |
| Vezels (g)           | 9,8        | 2        |
| Eiwit (g)            | 33,6       | 6,8      |
| Zout (g)             | 3,97       | 0,8      |

## Allergenen

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



## Vorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.



## Afmaken

- Voeg de mascarpone, teriyakisaus en sojasaus toe aan de diepe pan en roer goed door.
- Voeg de udonnoedels toe en verhit nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de verse kruiden grof.



## Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of diepe pan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 minuut.
- Voeg het gehakt toe en bak het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de roerbakmix toe en bak 4 - 6 minuten mee.



## Serveren

- Serveer de udonnoedels in een diep bord.
- Garneer met de gezouten pinda's en de verse kruiden.





# Onze kip-cheeseburger met loaded tortillachips

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

Totale tijd: 10 - 20 min.



Oranjehoen kipburger



Zwart streetfoodbroodje



Tomaat



Rode ui



Guacamole



Geraspte cheddar



Maïs in blik



Mexicaanse kruiden



Tortillachips



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p    |
|--------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-------|
| Oranjestuk kipburger*          | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| (stuk(s))                      |            |     |       |     |       |       |
| Zwart streetfoodbroodje        | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| (stuk(s))                      |            |     |       |     |       |       |
| Tomaat (stuk(s))               | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Rode ui (stuk(s))              | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Guacamole* (g)                 | 40         | 80  | 120   | 160 | 200   | 240   |
| Geraspte cheddar* (g)          | 15         | 25  | 40    | 50  | 65    | 75    |
| Mais in blik (g)               | 35         | 70  | 105   | 140 | 175   | 210   |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))  | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Tortillachips (g)              | 40         | 75  | 115   | 150 | 190   | 225   |
| Zelf toevoegen                 |            |     |       |     |       |       |
| [Plant aardige] mayonaise (el) | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Witte balsamicoazijn (tl)      | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Peper en zout (naar smaak)     | Naar Smaak |     |       |     |       |       |
| [Plant aardige] boter (el)     | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1   | 1 1/4 | 1 1/2 |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3194 / 763 | 717 / 171 |
| Vetten (g)            | 40,3 g     | 9 g       |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,7        | 2,2       |
| Koolhydraten (g)      | 66,6       | 14,9      |
| Waarvan suikers (g)   | 12,9       | 2,9       |
| Vezels (g)            | 8,8        | 2         |
| Eiwit (g)             | 29,6       | 6,6       |
| Zout (g)              | 3,19       | 0,72      |

## Allergenen

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

1



## Burger bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui met de burger 3 - 4 minuten aan één kant.
- Draai de burger om en leg de cheddar erbovenop. Dek de pan af met het deksel, zodat de kaas kan smelten.
- Verlaag het vuur en bak 3 - 4 minuten verder, of tot de burger gaar is.

3



## Tortillachips bereiden

- Laat de mais uitlekken.
- Leg de tortillachips op een serveerschaal (zie Tip).
- Verdeel de mais, de avocadodip en de overige tomaat erover.

**Gezondheidstip:** Deze maaltijd is calorierijk en bevat veel zout. Let jij op je zout- of calorie-inname? Serveer de burger dan met 2/3 van de tortillachips. Bewaar de overige tortillachips voor een andere keer.

2



## Avocadodip maken

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kleine kom de guacamole met de helft van de tomaat.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de helft van de Mexicaanse kruiden (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.

4



## Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Mexicaanse kruiden.
- Snijd het broodje open en besmeer de onderkant met de helft van de mayonaise. Leg de burger en de ui erop.
- Serveer de burger met de tortillachips.
- Sprenkel de overige mayonaise over de tortillachips.





# Kipgehaktballetjes in zoete sojasaus

met noedelsalade en sesamzaadjes

Totale tijd: 25 - 35 min.



- |                                                                                                                          |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Kipgehakt met Mexicaanse kruiden  | <br>Verse gember      |
| <br>Sojasaus                          | <br>Verse udonnoedels |
| <br>Sesamzaad                         | <br>Mesclun           |
| <br>Mini-komkommer                    | <br>Knoflookteen      |
| <br>Zoete Aziatische saus             | <br>Citroen           |
| <br>Rode kool, witte kool en wortel | <br>Tomaat          |



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                          | 1p         | 2p    | 3p    | 4p  | 5p    | 6p    |
|------------------------------------------|------------|-------|-------|-----|-------|-------|
| Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)    | 100        | 200   | 300   | 400 | 500   | 600   |
| Verse gember* (tl)                       | 1 1/4      | 2 1/2 | 3 3/4 | 5   | 6 1/4 | 7 1/2 |
| Sojasaus (ml)                            | 10         | 20    | 30    | 40  | 50    | 60    |
| Verse udonnoedels (g)                    | 110        | 220   | 330   | 440 | 550   | 660   |
| Sesamzaad (g)                            | 5          | 10    | 15    | 20  | 25    | 30    |
| Mesclun* (g)                             | 40         | 60    | 90    | 120 | 150   | 180   |
| Mini-komkommer* (stuk(s))                | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Zoete Aziatische saus* (g)               | 20         | 35    | 55    | 70  | 90    | 105   |
| Citroen* (stuk(s))                       | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Rode kool, witte kool en wortel* (g)     | 100        | 200   | 300   | 400 | 500   | 600   |
| Tomaat (stuk(s))                         | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Zelf toevoegen                           |            |       |       |     |       |       |
| Zonnebloemolie (el)                      | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| [Plantarige] mayonaise (el)              | 1 1/2      | 3     | 4 1/2 | 6   | 7 1/2 | 9     |
| Peper en zout (naar smaak)               | Naar Smaak |       |       |     |       |       |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1          | 2     | 3     | 4   | 5     | 6     |

\* in de koelkast bewaren

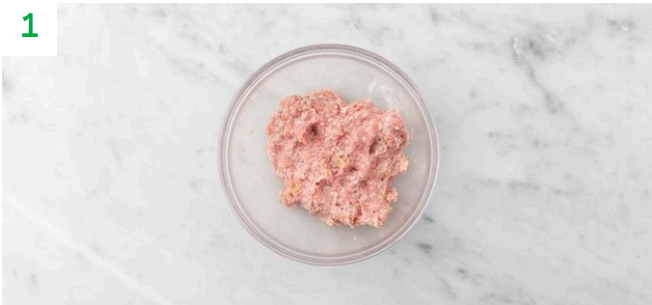
## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3022 /722  | 518 /124 |
| Vetten(g)            | 37,8 g     | 6,5 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 9,8        | 1,7      |
| Koolhydraten (g)     | 62,2       | 10,7     |
| Waarvan suikers (g)  | 24,1       | 4,1      |
| Vezels (g)           | 9,9        | 1,7      |
| Eiwit (g)            | 31         | 5,3      |
| Zout (g)             | 4,05       | 0,69     |

## Allergenen

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

1



## Gehaktballetjes maken

- Rasp de gember en pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom het gehakt met de gember en 1/3 van de mayonaise.
- Draai 4 - 5 gehaktballetjes per persoon van het gehakt (zie Tip).

**Tip:** Zorg ervoor dat je de gehaktballetjes goed tussen je handen rolt om te voorkomen dat ze uit elkaar vallen.

3



## Salade maken

- Breng ondertussen water aan de kook in een pot en kook de noedels 1 - 2 minuten, of tot beetgaar.
- Spoel goed af met koud water en laat uitstomen.
- Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes. Snijd de tomaat in partjes.

2



## Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 5 minuten, of tot gaar.
- Voeg de sojasaus, de knoflook, de zoete Aziatische saus en de honing toe (zie Tip).
- Meng goed en bak 2 minuten verder. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt apart.

**Gezondheidstip:** Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.

4



## Serveren

- Meng in een saladekom de overige mayonaise met 1 1/2 el citroensap per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, de komkommer, de tomaat, de koolsla en de noedels toe en meng goed.
- Serveer de salade op borden en verdeel de gehaktballen en de saus erover. Garneer met het sesamzaad.





# Kip à la karahi met koriandersalsa

met min. 115g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kippendijreepjes



Naan



Knoflookteen



Garam masala



Tomatenblokjes



Verse koriander



Biologische volle yoghurt



Limoen



Ui



Tandooripasta



Bruine snelkookrijst



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                | 1p         | 2p  | 3p      | 4p  | 5p      | 6p  |
|--------------------------------|------------|-----|---------|-----|---------|-----|
| Kippendijreepjes* (g)          | 100        | 200 | 300     | 400 | 500     | 600 |
| Naan (stuk(s))                 | 1          | 2   | 3       | 4   | 5       | 6   |
| Knoflookteen (stuk(s))         | 1          | 1   | 2       | 2   | 3       | 3   |
| Garam masala (zakje(s))        | 1/2        | 1   | 1 1/2   | 2   | 2 1/2   | 3   |
| Tomatenblokjes (pak(ken))      | 1/2        | 1   | 1 1/2   | 2   | 2 1/2   | 3   |
| Verse koriander* (g)           | 5          | 10  | 15      | 20  | 25      | 30  |
| Biologische volle yoghurt* (g) | 25         | 50  | 75      | 100 | 125     | 150 |
| Limoen* (stuk(s))              | 1/2        | 1   | 1 1/2   | 2   | 2 1/2   | 3   |
| Ui (stuk(s))                   | 1/2        | 1   | 1 1/2   | 2   | 2 1/2   | 3   |
| Tandooripasta* (g)             | 15         | 30  | 45      | 60  | 75      | 90  |
| Bruine snelkookrijst (g)       | 37 1/2     | 75  | 112 1/2 | 150 | 187 1/2 | 225 |
| Zelf toevoegen                 |            |     |         |     |         |     |
| Olijfolie (el)                 | 1/2        | 1   | 1 1/2   | 2   | 2 1/2   | 3   |
| Suiker (tl)                    | 1/2        | 1   | 1 1/2   | 2   | 2 1/2   | 3   |
| Peper en zout (naar smaak)     | Naar Smaak |     |         |     |         |     |
| [Plantaadige] boter (el)       | 1/2        | 1   | 1 1/2   | 2   | 2 1/2   | 3   |
| Zoutarme kippenbouillon (ml)   | 25         | 50  | 75      | 100 | 125     | 150 |
| Extra vierge olijfolie (tl)    | 1/2        | 1   | 1 1/2   | 2   | 2 1/2   | 3   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 4053 /969  | 625 /149 |
| Vetten(g)            | 39,4 g     | 6,1 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 11,4       | 1,8      |
| Koolhydraten (g)     | 115,7      | 17,8     |
| Waarvan suikers (g)  | 21,9       | 3,4      |
| Vezels (g)           | 12,2       | 1,9      |
| Eiwit (g)            | 36,1       | 5,6      |
| Zout (g)             | 2,04       | 0,31     |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

3



## Toppings maken

- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Pers de helft van de limoen uit. Snijd de overige limoen in partjes.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de koriander en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kom de yoghurt met het limoensap. Breng op smaak met peper en zout.

2



## Curry maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip, de ui, de garam masala (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de tandooripasta 5 minuten.
- Blus af met de bouillon en de tomaten. Roer de suiker en een klontje roomboter erdoor.
- Laat 4 - 5 minuten pruttelen op middellaag vuur.

4



## Serveren

- Leg de naan op een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Serveer de rijst op diepe borden en schep de curry erop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en de koriandersalsa.
- Serveer met de naan en de limoenpartjes.





# Volkoren fusilli met rundergehakt en aubergine

met tomatentapenade en rucola

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rundergehakt met  
Italiaanse kruiden



Volkoren fusilli



Culinaire room



Aubergine



Tomatentapenade



Knoflookteen



Ui



Rucola



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                          | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p  |
|------------------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-----|
| Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g) | 100        | 200 | 300   | 400 | 500   | 600 |
| Volkoren fusilli (g)                     | 90         | 180 | 270   | 360 | 450   | 540 |
| Culinaire room (g)                       | 50         | 100 | 150   | 200 | 250   | 300 |
| Aubergine* (stuk(s))                     | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3     | 3   |
| Tomatentapenade* (g)                     | 20         | 40  | 60    | 80  | 100   | 120 |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Ui (stuk(s))                             | 1          | 2   | 2     | 4   | 4     | 6   |
| Rucola* (g)                              | 20         | 40  | 60    | 80  | 100   | 120 |
| Zelf toevoegen                           |            |     |       |     |       |     |
| Zwarte balsamicoazijn (el)               | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Bloem (el)                               | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3   |
| Peper en zout (naar smaak)               | Naar Smaak |     |       |     |       |     |
| Olijfolie (el)                           | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6   |
| Zoutarme groentebouillon (ml)            | 60         | 120 | 180   | 240 | 300   | 360 |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3511 /839  | 646 /154 |
| Vetten(g)            | 42,6 g     | 7,8 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 14,3       | 2,6      |
| Koolhydraten (g)     | 74,2       | 13,7     |
| Waarvan suikers (g)  | 14,4       | 2,7      |
| Vezels (g)           | 13         | 2,4      |
| Eiwit (g)            | 34,9       | 6,4      |
| Zout (g)             | 1,89       | 0,35     |

## Allergenen

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

1



### Aubergine bakken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de aubergine met de bloem.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de aubergine in 8 - 10 minuten rondom bruin en zet het vuur uit.

**Airfryertip:** *Besprenkel de aubergine met olie en bak 8 - 12 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

3



### Saus maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Blus het gehakt af met de bouillon en de zwarte balsamicoazijn. Voeg de room en de tomatentapenade toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.

2



### Pasta koken

- Kook ondertussen de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de overige olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de ui en knoflook 3 - 4 minuten.

4



### Serveren

- Verdeel 3/4 van de rucola over diepe borden.
- Voeg de pasta en de aubergine toe aan de saus en roer goed door. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta op de borden
- Garneer met de overige rucola.





# Stir-fry met scampi's en volkoren noedels

met woksaus met gember, groenten en gefrituurde uitjes

Totale tijd: 20 - 30 min.



Garnalen



Woksaus met gember



Rode ui



Wortel



Lente-ui



Rode peper



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels

# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                 | 1p     | 2p  | 3p    | 4p         | 5p    | 6p    |
|---------------------------------|--------|-----|-------|------------|-------|-------|
| Garnalen* (g)                   | 80     | 160 | 240   | 320        | 400   | 480   |
| Woksaus met gember (g)          | 35     | 70  | 105   | 140        | 175   | 210   |
| Rode ui (stuk(s))               | 1/2    | 1   | 1 1/2 | 2          | 2 1/2 | 3     |
| Wortel* (stuk(s))               | 1/2    | 1   | 2     | 2          | 3     | 3     |
| Lente-ui* (g)                   | 62 1/2 | 125 | 125   | 250        | 250   | 375   |
| Rode peper* (stuk(s))           | 1/4    | 1/2 | 3/4   | 1          | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Gefrituurde uitjes (g)          | 15     | 30  | 45    | 60         | 75    | 90    |
| Volkoren noedels (g)            | 50     | 100 | 150   | 200        | 250   | 300   |
| Zelf toevoegen                  |        |     |       |            |       |       |
| Ketjap of zoete sojasaus (el)   | 1      | 2   | 3     | 4          | 5     | 6     |
| Zoutarm                         |        |     |       |            |       |       |
| groentebouillonblokje (stuk(s)) | 1/4    | 1/2 | 3/4   | 1          | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Zonnebloemolie (el)             | 1/2    | 1   | 1 1/2 | 2          | 2 1/2 | 3     |
| Peper en zout (naar smaak)      |        |     |       | Naar Smaak |       |       |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2248 /537  | 543 /130 |
| Vetten(g)            | 15,4 g     | 3,7 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 4,3        | 1        |
| Koolhydraten (g)     | 76,2       | 18,4     |
| Waarvan suikers (g)  | 29,4       | 7,1      |
| Vezels (g)           | 8,8        | 2,1      |
| Eiwit (g)            | 23,8       | 5,7      |
| Zout (g)             | 3,55       | 0,86     |

## Allergenen

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

1



## Noedels koken

- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels. Verkruiemel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokjes erboven.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.

3



## Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op hoog vuur en bak de rode peper 1 minuut.
- Voeg de wortel, ui en lente-ui toe en bak al roerend nog 5 - 6 minuten.

2



## Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de lente-ui in 3 gelijke stukken.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

4



## Serveren

- Voeg de noedels, de woksaus met gember, de ketjap of zoete sojasaus en 30 ml kookvocht per persoon toe.
- Bak al roerend 1 - 2 minuten. Voeg eventueel meer kookvocht toe.
- Serveer de noedels in kommen.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.





## Gefrituurde kip in sticky sesam-sojasaus

geïnspireerd op de Koreaanse dakgangjeong, op bruine rijst met regenboogkoolsalade

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode kool, witte kool en wortel



Knoflookteen



Lente-ui



Bruine snelkookrijst



Broccoli­rijst



Sojasaus



Sesamzaad



Koreaanse kruidenmix



Kippendij



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                          | 1p     | 2p     | 3p     | 4p    | 5p      | 6p      |
|------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|---------|---------|
| Rode kool, witte kool en wortel* (g)     | 100    | 200    | 300    | 400   | 500     | 600     |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 1      | 2      | 3      | 4     | 5       | 6       |
| Lente-ui* (g)                            | 31 1/4 | 62 1/2 | 93 3/4 | 125   | 156 1/4 | 187 1/2 |
| Bruine snelkookrijst (g)                 | 65     | 130    | 200    | 260   | 330     | 390     |
| Broccolirijst* (g)                       | 100    | 200    | 300    | 400   | 500     | 600     |
| Sojasaus (ml)                            | 10     | 20     | 30     | 40    | 50      | 60      |
| Sesamzaad (g)                            | 5      | 10     | 15     | 20    | 25      | 30      |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s))          | 1/3    | 2/3    | 1      | 1 1/3 | 1 2/3   | 2       |
| Kippendij* (stuk(s))                     | 1      | 2      | 3      | 4     | 5       | 6       |
| Zelf toevoegen                           |        |        |        |       |         |         |
| Bloem (g)                                | 25     | 50     | 75     | 100   | 125     | 150     |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1      | 2      | 3      | 4     | 5       | 6       |
| Zonnebloemolie (el)                      | 1      | 2      | 3      | 4     | 5       | 6       |
| Wittewijnazijn (el)                      | 1 1/2  | 3      | 4 1/2  | 6     | 7 1/2   | 9       |
| Zoutarm kippenbouillonblokjes (stuk(s))  | 1/4    | 1/2    | 3/4    | 1     | 1 1/4   | 1 1/2   |
| Water voor saus (el)                     | 1      | 2      | 3      | 4     | 5       | 6       |
| Suiker (el)                              | 1      | 2      | 3      | 4     | 5       | 6       |
| Water (ml)                               | 30     | 60     | 90     | 120   | 150     | 180     |
| [Plantaardige] boter (el)                | 1      | 2      | 3      | 4     | 5       | 6       |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3545 /847  | 633 /151 |
| Vetten(g)            | 34 g       | 6,1 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 12,8       | 2,3      |
| Koolhydraten (g)     | 98,9       | 17,6     |
| Waarvan suikers (g)  | 29,1       | 5,2      |
| Vezels (g)           | 10,2       | 1,8      |
| Eiwit (g)            | 34,4       | 6,1      |
| Zout (g)             | 2,38       | 0,42     |

## 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.
- Meng in een kom de wittewijnazijn en de helft van de suiker.
- Voeg een snuf zout toe en voeg vervolgens de rode kool, witte kool en wortel toe en houd apart tot serveren. Schep regelmatig om.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



## Kip frituren

- Controleer of de pan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de kip te bakken. Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Haal de kippstukjes door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie.
- Bak de kip in 5 - 6 minuten goudbruin. Draai halverwege voorzichtig om.
- Leg de kip op het bord en bewaar apart.



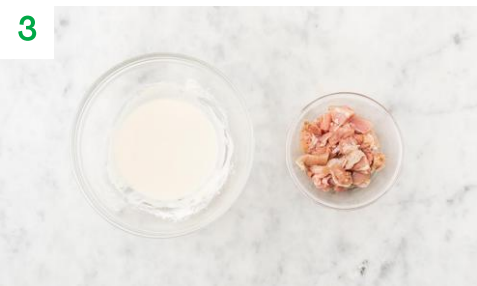
## Rijst koken

- Weeg de rijst af. Voeg de rijst en het witte gedeelte van de lente-ui toe aan de pot.
- Verkruimel het bouillonblokjes boven de pot.
- Kook de rijst 8 minuten.
- Voeg de broccolirijst toe en kook 3 minuten mee. Giet daarna af en laat uitstomen.



## Afmaken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een flinke klont boter in een tweede pan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 minuut.
- Voeg de sojasaus, honing, de aangegeven hoeveelheid water en de overige suiker. Verlaag het vuur en roer goed door. Laat indikken. De saus is klaar als het mengsel dik genoeg is om de achterkant van een lepel te bedekken.
- Voeg het sesamzaad toe en meng de gefrituurde kip door de saus.



## Beslag maken

- Dep de kippendijfilet droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak in een grote kom een beslag de Koreaanse kruiden, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur (zie Tip).

**Tip:** Heb je een friteuse in huis? Hierin is het nog makkelijker om de kip lekker krokant te bakken.



## Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden of kommen.
- Leg de gefrituurde kip met de saus over de rijst.
- Serveer de zoetzure groenten ernaast en garneer het gerecht met het groene gedeelte van de lente-ui.





# Kipbowl met munt-labnehsaus en aubergine

op parelcouscous met ras el hanout en salade

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode ui



Knoflookteen



Aubergine



Ras el hanout



Pruimtomaat



Rozijnen



Parelcouscous



Verse munt



Labne



Mini-komkommer



Kipsatéblokjes



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                     | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p     | 6p   |
|-------------------------------------|------------|-----|-------|-----|--------|------|
| Rode ui (stuk(s))                   | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2      | 3    |
| Knoflookteen (stuk(s))              | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Aubergine* (stuk(s))                | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3      | 3    |
| Ras el hanout (zakje(s))            | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Pruimtomaat (stuk(s))               | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6    |
| Rozijnen (g)                        | 10         | 20  | 30    | 40  | 50     | 60   |
| Parelcouscous (g)                   | 75         | 150 | 225   | 300 | 375    | 450  |
| Verse munt* (g)                     | 2 1/2      | 5   | 7 1/2 | 10  | 12 1/2 | 15   |
| Labne* (g)                          | 20         | 40  | 60    | 80  | 100    | 120  |
| Mini-komkommer* (stuk(s))           | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Kipsatéblokjes* (g)                 | 100        | 200 | 300   | 400 | 500    | 600  |
| Zelf toevoegen                      |            |     |       |     |        |      |
| Peper en zout (naar smaak)          | Naar Smaak |     |       |     |        |      |
| Extra vierge olijfolie (naar smaak) | 0          | 0   | 0     | 0   | 0      | 0    |
| Zoutarme kippenbouillon (ml)        | 200        | 400 | 600   | 800 | 1000   | 1200 |
| Olijfolie (el)                      | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6    |
| Wittewijnazijn (el)                 | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2751 /658  | 372 /89  |
| Vetten(g)            | 20,8 g     | 2,8 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 3,8        | 0,5      |
| Koolhydraten (g)     | 77,1       | 10,4     |
| Waarvan suikers (g)  | 20,3       | 2,7      |
| Vezels (g)           | 8,8        | 1,2      |
| Eiwit (g)            | 36,4       | 4,9      |
| Zout (g)             | 1,78       | 0,24     |

## Allergenen

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



## Vorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de aubergine in kleine blokjes van ongeveer 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en bak de ras el hanout 30 seconden, tot het begint te geuren.
- Voeg de knoflook, ui en aubergine toe en bak 4 - 5 minuten.



## Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de kip 6 minuten, of tot gaar.



## Parelcouscous koken

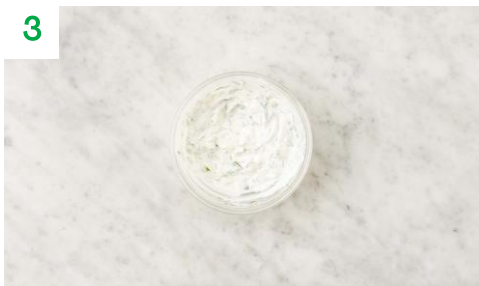
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en hak de rozijnen grof.
- Voeg de parelcouscous toe aan de aubergine en bak 1 minuut. Voeg de bouillon.
- Meng de rozijnen en de helft van de tomaten erdoor, breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog wordt.



## Salade maken

- Snijd de komkommer in kleine blokjes.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de komkommer, de overige tomaat en de overige munt toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



## Labnesaus maken

- Snijd de muntblaadjes fijn.
- Meng in een kleine kom 3/4 van de munt met de labne.
- Breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Serveer de parelcouscous op diepe borden met de rest eraast.
- Maak af met de munt-labnesaus.





# Stir-fry met kip, noedels en paksoi

met courgette, rode peper en gomasio

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Zoete Aziatische saus



Kippendijreepjes



Courgette



Paksoi



Rode ui



Paprikapoeder



Gomasio



Wortel



Volkoren noedels



Sojasaus met minder zout



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p    |
|-------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|-------|
| Knoflookteen (stuk(s))        | 1          | 1   | 2     | 2   | 3     | 3     |
| Verse gember* (tl)            | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Rode peper* (stuk(s))         | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1   | 1 1/4 | 1 1/2 |
| Zoete Aziatische saus* (g)    | 30         | 60  | 90    | 120 | 150   | 180   |
| Kippendijreepjes* (g)         | 100        | 200 | 300   | 400 | 500   | 600   |
| Courgette* (stuk(s))          | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2     | 3     |
| Paksoi* (stuk(s))             | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3     | 3     |
| Rode ui (stuk(s))             | 1/2        | 1   | 1     | 2   | 2     | 3     |
| Paprikapoeder (tl)            | 1 1/2      | 3   | 4 1/2 | 6   | 7 1/2 | 9     |
| Gomasio (zakje(s))            | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Wortel* (stuk(s))             | 1/2        | 1   | 1     | 1   | 2     | 2     |
| Volkoren noedels (g)          | 50         | 100 | 150   | 200 | 250   | 300   |
| Sojasaus met minder zout (ml) | 10         | 20  | 30    | 40  | 50    | 60    |
| Zelf toevoegen                |            |     |       |     |       |       |
| Zonnebloemolie (el)           | 1          | 2   | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Peper en zout (naar smaak)    | Naar Smaak |     |       |     |       |       |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2521 /603  | 504 /120 |
| Vetten(g)            | 25,4 g     | 5,1 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 5,7        | 1,1      |
| Koolhydraten (g)     | 63,2       | 12,6     |
| Waarvan suikers (g)  | 14,6       | 2,9      |
| Vezels (g)           | 9          | 1,8      |
| Eiwit (g)            | 29,6       | 5,9      |
| Zout (g)             | 2,82       | 0,56     |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de kip met het paprikapoeder, de knoflook, de gember, de rode peper, de sojasaus en zoete Aziatische saus.

3



## Stir-fry afmaken

- Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Giet de noedels af en voeg ze toe aan de wok of diepe pan. Meng goed en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

2



## Groenten bakken

- Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd ook de wortel in dunne halve maantjes.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein. Snipper de ui.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur en bak de groenten 2 minuten.
- Voeg de kip inclusief marinade toe en bak nog 7 minuten.

4



## Serveren

- Verdeel de noedels over de borden en garneer met de gomasio.





# Pastaschotel met kipworstjes

met tomaat-champignonsaus en vers basilicum

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteen



Champignons



Penne



Passata



Italiaanse kruiden



Gekruide kipworstjes



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                        | 1p         | 2p  | 3p    | 4p    | 5p     | 6p    |
|----------------------------------------|------------|-----|-------|-------|--------|-------|
| Ui (stuk(s))                           | 1/3        | 2/3 | 1     | 1 1/3 | 1 2/3  | 2     |
| Knoflookteen (stuk(s))                 | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2     | 2 1/2  | 3     |
| Champignons* (g)                       | 125        | 250 | 400   | 500   | 650    | 750   |
| Penne (g)                              | 90         | 180 | 270   | 360   | 450    | 540   |
| Passata (g)                            | 100        | 200 | 300   | 400   | 500    | 600   |
| Italiaanse kruiden (zakje(s))          | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2     | 2 1/2  | 3     |
| Gekruide kipworstjes* (stuk(s))        | 2          | 4   | 6     | 8     | 10     | 12    |
| Vers basilicum* (g)                    | 2 1/2      | 5   | 7 1/2 | 10    | 12 1/2 | 15    |
| Geraspte Goudse kaas* (g)              | 15         | 25  | 40    | 50    | 65     | 75    |
| Zelf toevoegen                         |            |     |       |       |        |       |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)             | 1          | 2   | 3     | 4     | 5      | 6     |
| Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s)) | 1/4        | 1/2 | 3/4   | 1     | 1 1/4  | 1 1/2 |
| Olijfolie (el)                         | 1          | 2   | 3     | 4     | 5      | 6     |
| Peper en zout (naar smaak)             | Naar Smaak |     |       |       |        |       |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2972 /710  | 605 /144 |
| Vetten(g)            | 23,9 g     | 4,9 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 7,4        | 1,5      |
| Koolhydraten (g)     | 82,8       | 16,9     |
| Waarvan suikers (g)  | 12         | 2,4      |
| Vezels (g)           | 8,8        | 1,8      |
| Eiwit (g)            | 37,5       | 7,6      |
| Zout (g)             | 2,25       | 0,46     |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta en kook de pasta 8 - 10 minuten.
- Houd een kop van het kookvocht apart, giet de pasta af en houd apart. De pasta hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, omdat het nog verder gaart in de oven.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in kwarten. Snijd het basilicum fijn.

3



## Varkensworst bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Snijd ondertussen het vel van de varkensworst open en knijp het vlees uit het vel in de pan.
- Bak het vlees in 3 - 5 minuten los. Het vlees hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, het gaart verder in de oven.
- Voeg het vlees, inclusief het bakvet, toe aan de saus.

2



## Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook en champignons 3 - 5 minuten. Verkruimel het bouillonblokje boven de diepe pan.
- Voeg de passata, de Italiaanse kruiden en het achtergehouden kookvocht toe en laat het geheel 4 - 6 minuten zachtjes koken (zie Tip).

**Tip:** Zet het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.

4



## Serveren

- Voeg de pasta, zwarte balsamicoazijn en de helft van het basilicum toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg het mengsel toe aan een ovenschaal, bestrooi met het grootste gedeelte van de kaas en bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Serveer de pastaschotel over de borden. Garneer met het overige basilicum en de overige kaas.





# Bulgogibowl met kipgehakt en gochujangsaus

op rijst met ingelegde komkommer, sesamzaadjes en lente-ui

Totale tijd: 15 - 25 min.



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Jasmijnrijst



Lente-ui



Komkommer



Radijs



Verse bieslook



Bulgogisauis



Gochujang



Sesamolie



Sesamzaad



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                        | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p     | 6p   |
|----------------------------------------|------------|-----|-------|-----|--------|------|
| Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)  | 100        | 200 | 300   | 400 | 500    | 600  |
| Jasmijnrijst (g)                       | 75         | 150 | 225   | 300 | 375    | 450  |
| Lente-ui* (g)                          | 62 1/2     | 125 | 125   | 250 | 250    | 375  |
| Komkommer* (stuk(s))                   | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Radijs* (bosje(s))                     | 1/2        | 1   | 2     | 2   | 3      | 3    |
| Verse bieslook* (g)                    | 2 1/2      | 5   | 7 1/2 | 10  | 12 1/2 | 15   |
| Bulgogisaus (g)                        | 35         | 70  | 105   | 140 | 175    | 210  |
| Gochujang* (g)                         | 5          | 10  | 15    | 20  | 25     | 30   |
| Sesamolie (ml)                         | 5          | 10  | 20    | 20  | 30     | 30   |
| Sesamzaad (g)                          | 5          | 10  | 10    | 20  | 20     | 30   |
| Zelf toevoegen                         |            |     |       |     |        |      |
| Suiker (tl)                            | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6    |
| [Plant aardige] boter (el)             | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| [Plant aardige] mayonaise (naar smaak) | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Water voor saus (el)                   | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2  | 3    |
| Water voor de rijst (ml)               | 175        | 350 | 525   | 700 | 875    | 1050 |
| Peper en zout (naar smaak)             | Naar Smaak |     |       |     |        |      |
| Wittewijnazijn (el)                    | 1          | 2   | 3     | 4   | 5      | 6    |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2753 /658  | 385 /92  |
| Vetten(g)            | 22,2 g     | 3,1 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 11,5       | 1,6      |
| Koolhydraten (g)     | 90,1       | 12,6     |
| Waarvan suikers (g)  | 22,6       | 3,2      |
| Vezels (g)           | 5,7        | 0,8      |
| Eiwit (g)            | 31,6       | 4,4      |
| Zout (g)             | 2,39       | 0,33     |

## Allergenen

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

1



## Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pot.
- Laat de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten koken. Draai dan het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.

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

3



## Saus maken

- Snijd de radijsjes in kwarten.
- Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een kleine kom de gochujang (let op: pikant! Gebruik naar smaak) met de mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.

2



## Gehakt bakken

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en de komkommer. Houd apart.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en het witte gedeelte van de lente-ui toe. Bak het gehakt in 4 minuten los.
- Draai het vuur laag en voeg de bulgogisaus toe. Bak al roerend 1 minuut, zodat het gehakt rondom bedekt is.

4



## Serveren

- Serveer de rijst in kommen en leg de rest erbovenop.
- Besprenkel de groenten met sesamolie.
- Garneer met de sesamzaadjes, de bieslook en de lente-ui.
- Besprenkel met de gochujangmayonaise.





# Udonnoedels met veggie gehakt in teriyaki-mascarponesaus

met champignons, prei en Thais basilicum

Totale tijd: 15 - 25 min.



Verse udonnoedels



Mascarpone



Teriyakisaus



Champignonmix



Knoflookteen



Sojasaus



Plantaardig rulgehakt



Gezouten pinda's



Munt, koriander en Thais basilicum



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                         | 1p         | 2p  | 3p    | 4p  | 5p    | 6p   |
|-----------------------------------------|------------|-----|-------|-----|-------|------|
| Verse udonnoedels (g)                   | 110        | 220 | 330   | 440 | 550   | 660  |
| Mascarpone* (g)                         | 25         | 50  | 75    | 100 | 125   | 150  |
| Teriyakisaus (g)                        | 25         | 50  | 75    | 100 | 125   | 150  |
| Champignonmix* (g)                      | 200        | 400 | 600   | 800 | 1000  | 1200 |
| Knoflookteen (stuk(s))                  | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3    |
| Sojasaus (ml)                           | 10         | 20  | 30    | 40  | 50    | 60   |
| Plantaardig rulgehakt* (g)              | 75         | 150 | 225   | 300 | 375   | 450  |
| Gezouten pinda's (g)                    | 10         | 20  | 30    | 40  | 50    | 60   |
| Munt, koriander en Thais basilicum* (g) | 5          | 10  | 15    | 20  | 25    | 30   |
| Zelf toevoegen                          |            |     |       |     |       |      |
| Olijfolie (el)                          | 1/2        | 1   | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3    |
| Peper en zout (naar smaak)              | Naar Smaak |     |       |     |       |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 2253 /538  | 481 /115 |
| Vetten(g)            | 24,5 g     | 5,2 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 9,5        | 2        |
| Koolhydraten (g)     | 47,1       | 10,1     |
| Waarvan suikers (g)  | 11,5       | 2,5      |
| Vezels (g)           | 13,1       | 2,8      |
| Eiwit (g)            | 27,4       | 5,8      |
| Zout (g)             | 3,81       | 0,81     |

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.

3



## Afmaken

- Voeg de mascarpone, teriyakisaus en sojasaus toe aan de diepe pan en roer goed door.
- Voeg de udonnoedels toe en verhit nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de verse kruiden grof.

2



## Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of diepe pan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 minuut.
- Voeg het gehakt toe en bak 3 minuten.
- Voeg de roerbakmix toe en bak 4 - 6 minuten mee.

4



## Serveren

- Serveer de udonnoedels in een diep bord.
- Garneer met de gezouten pinda's en de verse kruiden.





# Hertengehaktballetjes in zoete sojasaus

met noedelsalade en sesamzaadjes

Totale tijd: 25 - 35 min.



Hertengehaktballetjes  
Provençaals



Verse gember



Sojasaus



Verse udonnoedels



Sesamzaad



Mesclun



Mini-komkommer



Knoflookteen



Zoete Aziatische saus



Citroen



Rode kool, witte kool en  
wortel



Tomaat



# Klaar om te koken?

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                          | 1p         | 2p    | 3p    | 4p  | 5p    | 6p    |
|------------------------------------------|------------|-------|-------|-----|-------|-------|
| Hertengehaktballetjes                    |            |       |       |     |       |       |
| Provençaals* (stuk(s))                   | 6          | 12    | 18    | 24  | 30    | 36    |
| Verse gember* (tl)                       | 1 1/4      | 2 1/2 | 3 3/4 | 5   | 6 1/4 | 7 1/2 |
| Sojasaus (ml)                            | 10         | 20    | 30    | 40  | 50    | 60    |
| Verse udonnoedels (g)                    | 110        | 220   | 330   | 440 | 550   | 660   |
| Sesamzaad (g)                            | 5          | 10    | 15    | 20  | 25    | 30    |
| Mesclun* (g)                             | 40         | 60    | 90    | 120 | 150   | 180   |
| Mini-komkommer* (stuk(s))                | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Zoete Aziatische saus* (g)               | 20         | 35    | 55    | 70  | 90    | 105   |
| Citroen* (stuk(s))                       | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Rode kool, witte kool en wortel* (g)     | 100        | 200   | 300   | 400 | 500   | 600   |
| Tomaat (stuk(s))                         | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| Zelf toevoegen                           |            |       |       |     |       |       |
| Zonnebloemolie (el)                      | 1/2        | 1     | 1 1/2 | 2   | 2 1/2 | 3     |
| [Plantaardige] mayonaise (el)            | 1 1/2      | 3     | 4 1/2 | 6   | 7 1/2 | 9     |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1          | 2     | 3     | 4   | 5     | 6     |
| Peper en zout (naar smaak)               | Naar Smaak |       |       |     |       |       |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie(kJ/kcal)     | 3068 /733  | 526 /126 |
| Vetten(g)            | 36,7 g     | 6,3 g    |
| Waarvan verzadigd(g) | 4,7        | 0,8      |
| Koolhydraten (g)     | 66,5       | 11,4     |
| Waarvan suikers (g)  | 24,4       | 4,2      |
| Vezels (g)           | 8,2        | 1,4      |
| Eiwit (g)            | 30,9       | 5,3      |
| Zout (g)             | 3,64       | 0,62     |

## Allergenen

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

1



### Gehaktballetjes maken

- Rasp de gember.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

3



### Salade maken

- Breng ondertussen water aan de kook in een pot en kook de noedels 1 - 2 minuten, of tot beetgaar.
- Spoel goed af met koud water en laat uitstomen.
- Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes. Snijd de tomaat in partjes.

2



### Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 8 - 9 minuten, of tot gaar.
- Voeg de sojasaus, de knoflook, de zoete Aziatische saus en de honing toe (zie Tip).
- Meng goed en bak 2 minuten verder. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt apart.

**Gezondheidstip:** *Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.*

4



### Serveren

- Meng in een saladekom de overige mayonaise met 1 1/2 el citroensap per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, de komkommer, de tomaat, de koolsla en de noedels toe en meng goed.
- Serveer de salade op borden en verdeel de gehaktballen en de saus erover. Garneer met het sesamzaad.