



# Braziliaanse visstoof met koolvis en rijst

geïnspireerd op moqueca

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Wortel



Mexicaanse kruiden



Kokosmelk



Tomatenblokjes



Witte langgraanrijst



Verse koriander



Koolvis



Knoflookteer



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 /723	490 /117
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	24	3,9
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	15,5	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en snijd de **wortel** in blokjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.



### 2. Stoof maken

- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur.
- Fruit de **knoflook**, **ui** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 2 minuten.
- Voeg de **wortel**, de **kokosmelk** en de **tomatenblokjes** toe. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan.
- Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



### 3. Koken

- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd de **koriander** fijn (zie Tip 1).
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 3 cm. Voeg, vlak voor serveren en wanneer de stoof zachtjes kookt, de **vis** toe aan de hapjespan. Verwarm de **vis** 2 - 3 minuten in de stoof. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip 2).

**Tip 1:** De steeltjes van de koriander hebben ook veel smaak. Gooi ze dus niet weg, maar snijd ze extra fijn mee.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen en schep de visstoof over de **rijst**.
- Garneer met de **verse koriander**.

**Tip 2:** Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.

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





# Geroosterde bloemkool in groene currysaus

met rijst, spinazie, citroengras en Thais basilicum

Caloriebewust **Plantaardig**

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkool



Knoflookteen



Ui



Limoen



Vers citroengras



Thais basilicum



Bruine snelkookrijst



Cashewstukjes



Groene currykruiden



Kokosmelk



Spinazie



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	450 / 108
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,5
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	11,3	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	0,7	0,1

## Allergenen

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



## 1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes. Meng in een kom de **bloemkool** met de olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot de **bloemkool** goudbruin is geworden. Schep halverwege om.



## 4. Smaakmakers fruiten

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **groene currykruiden** en de bloem toe en bak 1 minuut mee.



## 2. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **limoen** in partjes. Scheur het **Thaise basilicum** klein. Kneus het **citroengras** door deze op 3 plaatsen te breken.



## 5. Curry afmaken

Voeg de **kokosmelk**, het **citroengras**, de suiker en de bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat 5 minuten op laag vuur pruttelen. Roer de **spinazie** en de helft van het **Thaise basilicum** erdoorheen en kook nog 2 minuten.



## 3. Koken en roosteren

Kook de **rijst** in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **cashewstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 6. Serveren

Haal het **citroengras** uit de curry en breng de curry op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** en de geroosterde **bloemkool** over diepe borden. Schep de currysous over de **bloemkool**. Garneer met de **cashewstukjes** en het overige **Thaise basilicum**. Serveer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!





# Tomatenorzo met kippendijreepjes

met munt-yoghurtdressing

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



[Mini-]komkommer



Orzo



Ui



Passata



Knoflookteen



BBQ-rub



Verse munt



Paprika



Biologische volle yoghurt



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Kom, hapjespan, pan, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 / 653	482 / 115
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	19	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** in dunne repen.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes en snijd de **verse munt** fijn.



### 3. Kip bakken

- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de overige **ui**, overige **knoflook** en de **paprikareepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **kip** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Meng ondertussen de **orzo** door de saus en laat het geheel 2 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍌 *Ui is een goede bron van vitamine C. Vitamine C is nodig bij de opname van ijzer uit het eten.*



### 2. Saus maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de helft van de **ui**, de helft van de **knoflook** en de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 2 minuten.
- Voeg de **passata**, de suiker en 50 ml kookvocht per persoon toe. Verlaag het vuur en laat de saus, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes pruttelen.



### 4. Serveren

- Meng in een kom de **komkommer** met de **yoghurt**, de wittewijnazijn, de extra vierge olijfolie en de helft van de **ment**.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de tomatenorzo over diepe borden. Schep de **kip**, de **groenten** en de yoghurtdressing erbovenop.
- Garneer met de overige **ment**.





# Thais gekruide gehaktballetjes met noedels

met paksoi, sinaasappel en gezouten pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Paksoi



Rode peper



Handsinaasappel



Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden



Volkoren noedels



Gezouten pinda's



Wortel



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Woksaus met gember



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Aluminiumfolie, hapjespan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105

### Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Zwarte peper naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3908 /934	767 /183
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,2
Koolhydraten (g)	110	22
Waarvan suikers (g)	29	5,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	4,7	0,9

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 5 - 7 minuten rondom bruin, of tot ze gaar zijn.
- Haal de **gehaktballetjes** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd klein en houd het groene en witte gedeelte apart.



### 2. Roerbakken

- Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Zet de hapjespan met bakvet terug op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **rode peper**, **knoflook** en **wortel** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **gehaktballetjes**, het witte gedeelte van de **paksoi**, **sojasaus** en honing en roerbak 2 - 3 minuten (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🌱 Als je let op je zoutinname, gebruik dan de helft van de aangegeven hoeveelheid sojasaus en voeg de overige sojasaus tijdens serveren naar smaak toe.



### 3. Noedels koken

- Kook ruim water in een pan met deksel en kook de **noedels** 3 - 4 minuten, giet af en spoel onder koud water.
- Pel ondertussen de **sinaasappel**. Snijd de **sinaasappelpartjes** in kleine blokjes.
- Hak de **pinda's** grof (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🌱 Dit recept is hoog in calorieën. Let je op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de pinda's of laat achterwege. Je kunt de overige pinda's bewaren voor een andere keer.



### 4. Serveren

- Voeg de ketjap, **woksaus met gember**, **noedels** en overige **paksoi** toe aan de pan en roerbak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper.
- Serveer de **noedels** over borden en top af met de **sinaasappel**.
- Garneer met de **pinda's** en **gefrituurde uitjes**.

**Eet smakelijk!**



# Risotto met krokante aardpeer

met Parmigiano Reggiano, hazelnoten en peterselie

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Sjalot



Prei



Risottorijst



Aardpeer



Hazelnoten



Citroen



Verse bladpeterselie



Parmigiano Reggiano  
DOP



Speciaal ingrediënt in je box! De aardpeer - ook wel topinamboer genoemd - is er weer. Deze seizoensgebonden knol heeft een zoete, nootachtige smaak.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Fijne rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Aardpeer* (g)	100	200	300	400	500	600
Hazelnoten (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201/765	438/105
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,4
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	8,1	1,1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot**. Snijd de **prei** in dunne halve ringen en was de **prei**. Verhit ⅓ van de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **sjalot** 1 minuut. Voeg de **prei** toe en bak nog 5 minuten.



## 4. Aardpeer bakken

Schil of was ondertussen de **aardpeer** grondig en snijd hem in dunne plakjes (zie Tip). Hak de **hazelnoten** grof. Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardpeerplakjes** 10 - 12 minuten, of tot goudbruin en zacht. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de gehakte **hazelnoten** toe en bak 2 minuten mee.

*Tip: Snijd de aardpeerplakjes niet te dik, zodat ze helemaal gaar zijn na het bakken - krokant vanbuiten en zacht vanbinnen.*



## 2. Rijst bakken

Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 minuut. Voeg de witte balsamicoazijn en ⅓ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



## 5. Op smaak brengen

Roer een scheutje warm of gekookt water door de risotto en haal van het vuur. Laat de risotto, afgedekt, 5 minuten staan (zie Tip). Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** en pers de **citroen** uit. Snijd de **verse bladpeterselie** fijn. Rasp de **kaas**. Roer vervolgens de **kaas** en 1 tl **citroensap** per persoon door de risotto. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

*Tip: Door de risotto nog even te laten nagaren met het deksel op de pan wordt hij extra smeuïg.*



## 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe. Roer tot de risotto de bouillon weer heeft opgenomen en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de korrel nog verder te garen (zie Tip).

*Tip: Voor deze winterse risotto gebruik je iets meer vocht dan gebruikelijk. De risotto blijft dus iets natter. Houd je daar niet van? Voeg dan minder bouillon en water toe.*



## 6. Serveren

Verdeel de risotto over de borden en gaarneer met de **aardpeer** en de **hazelnoten**. Bestrooi naar smaak met de **peterselie**, **citroenrasp** en flink wat zwarte peper.

*Weetje 🍷 Wist je dat aardpeer rijk is aan ijzer? Aardpeer bevat per gram zelfs meer ijzer dan biefstuk!*

## Eet smakelijk!





# Veggie tostada's met limoendressing

met plantaardig gehakt, ingelegde ui en koriander

Familie Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Mini-tortilla's



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Wortel



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Radicchio en romaine



Passata



Limoen



Ui



Verse koriander



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, fijne rasp, aardappelstamper, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radichio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3059 / 731	606 / 145
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,8
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	20,8	4,1
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,9	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de **ui**. Snijd de overige **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de gesnipperde **ui** en **wortelplakjes**, afgedekt, 6 - 8 minuten.

**Weetje** 🍷 De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitamines, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



### 2. Ingelegde ui maken

- Meng in een kom de rodewijnazijn met ⅔ van de suiker.
- Voeg de overige **ui** toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige suiker en per persoon: ½ el water, 1 tl **limoensap**, ½ tl **limoenrasp**. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Vulling maken

- Voeg de **zwarte bonen** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de pan met **groenten**. Stamp het geheel met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg het **plantaardig gehakt** en de **passata** toe en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom per persoon: 1 el water en ½ el zonnebloemolie. Besmeer de **tortilla's** met het water-oliemengsel en leg, met de ingesmeerde kant naar beneden, op een bakplaat met bakpapier.



### 4. Serveren

- Verdeel de vulling over de **tortilla's** en druk plat met een lepel. Bak de **tortilla's** 5 minuten in de oven.
- Hak ondertussen de **koriander** grof.
- Beleg de **tortilla's** met de **sla** en de ingelegde **ui**. Besprenkel met de limoendressing en garneer met de **koriander**.
- Serveer de tostada's met de overige limoendressing.

Eet smakelijk!



# Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara en naanbrood

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteen



Naanbrood



Bulgur



Rode peper



Citroen



Verse bladpeterselie



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Yazara



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

Het eerste dat opvalt wat betreft groenten in dit recept is natuurlijk de aubergine op je bord. Maar ook de pittige muhammara zit vol veggies en draagt flink bij tot je dagelijkse groente-inname.



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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, hoge kom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240

### Zelf toevoegen

Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 / 890	585 / 140
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,9
Koolhydraten (g)	99	16
Waarvan suikers (g)	18,1	2,8
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **aubergine** in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Verlaag het vuur, draai de **aubergine** om en bak nog 5 minuten. Halveer de **rode puntpaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de **puntpaprika** in dunne repen.



## 4. Smaakmakers snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ½ **rode peper** per persoon fijn. Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **bladpeterselie** grof. Haal, wanneer de **aubergine** gaar is, de **paprika** en **knoflook** van de bakplaat. Zet de oven uit, maar houd de **aubergine** en het **naanbrood** warm in de oven. Knijp de **knoflook** uit het velletje.



## 2. Roosteren

Meng in een kleine kom een scheutje olijfolie met 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** per persoon. Haal de **aubergine** uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie. Leg ook de **knoflookteen** op de bakplaat. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 12 - 15 minuten in de oven. Bak het **naanbrood** de laatste 2 - 3 minuten mee.



## 5. Muhammara maken

Voeg aan een hoge kom de **walnootstukjes**, **knoflook**, **rode peper**, de helft van de **puntpaprika**, een scheutje olijfolie, **komijn**, bruine suiker en overige **Midden-Oosterse kruiden** toe. Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Pers er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit, voeg peper en zout naar smaak toe en mix opnieuw.



## 3. Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig.



## 6. Serveren

Meng de overige **paprika**, de **bladpeterselie** en 1 tl **citroenrasp** per persoon door de **bulgur**. Verdeel de **bulgur** over diepe borden of kommen en leg de **aubergine** erbovenop. Serveer met de muhammara, de **yazzara**, het **naanbrood** en de overige **citroenpartjes**.

## Eet smakelijk!



# Spaghetti al limone met pankotopping

met spruiten en courgette

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Citroen



Geraspte oude  
Goudse kaas



Verse citroentijm



Courgette



Kookroom



Spruiten



Grana  
Padanovlokken DOP



Panko paneermeel



Aglio e olio



Speciaal ingrediënt in je box! Vrij vertaald betekent Grana Padano 'de korrel van Padanië'. Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Kom, hapjespan, grote koekenpan, grote pan, fijne rasp, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaaridige] roomboter (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3946 / 943	790 / 189
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	21,4	4,3
Koolhydraten (g)	94	19
Waarvan suikers (g)	15,6	3,1
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer de **spruiten**. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en vervolgens in dunne plakken.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **spruiten** 4 - 6 minuten.
- Rasp ondertussen de **citroen** en snijd in 4 partjes.



### 3. Saus maken

- Voeg de **kookroom** toe aan de pan met **groenten** en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Laat 4 minuten zachtjes inkoken op middelmatig vuur.
- Voeg de **kaas**, **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 1 tl **citroenrasp** per persoon toe en kook nog 1 minuut.
- Roer de **pasta** erdoorheen en mix goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Topping maken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **panko** en **citroentijmtakjes** toe en bak al roerend 2 - 3 minuten, of tot de kruimels goudbruin zijn (zie Tip).
- Haal uit de pan, voeg toe aan een kleine kom en laat afkoelen. Verwijder de **citroentijmtakjes**.
- Meng in een kom de honing samen met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Voeg dit toe aan de **groenten** en kook nog 1 minuut.

**Tip:** Blijf bij de kruimels en schep regelmatig om zodat ze niet aanbranden!



### 4. Serveren

- Serveer de **pasta** over borden.
- Heb je nog **citroenrasp** over? Meng deze naar smaak door de **pankokruimels** en gebruik dit om de **pasta** te garneren (zie Tip).
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Gezondheidstip** 🍌 *Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de pankotopping. Je kunt de overige pankotopping de volgende dag in een salade verwerken.*





# Gevulde varkenshaas met ham en oude kaas

met gebakken sperziebonen en aardappelen uit de oven

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Varkenshaas



Achterham



Geraspte oude Goudse kaas



Sperziebonen



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, ovenschaal, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Achterham* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Sperziebonen* (g)	150	300	600	600	900	900

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2573 /615	417 /100
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,7
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	5,7	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Dep droog met keukenpapier of een theedoek. Meng de **aardappelpartjes** in een kom met een scheutje olijfolie, peper en zout.



## 2. Aardappelen bakken

Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze krokant en goudbruin zijn. Schep halverwege om. Snijd de **varkenshaas** deels open, zoals bij een broodje. Vouw de **achterham** in vieren. Vul de **varkenshaas** met de **achterham** en de **geraspte oude kaas**. Bestrooi de **varkenshaas** met ruim peper en zout.



## 3. Varkenshaas bakken

Leg op elk stuk **varkenshaas** een klontje roomboter. Leg de **varkenshaas** in een kleine ovenschaal en bak 14 - 16 minuten in de oven wanneer de **aardappelen** bijna klaar zijn (zie Tip). Laat daarna een paar minuten rusten uit de oven.

*Tip: Past de kleine ovenschaal niet naast de aardappelen op de bakplaat? Leg de schaal dan op een rooster onder de bakplaat.*



## 4. Groenten snijden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in twee gelijke stukken. Snipper de **ui**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 - 3 minuten mee. Voeg 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 6 minuten verder.



## 5. Sperziebonen bakken

Haal vervolgens het deksel van de pan en bak de **sperziebonen** nog 4 - 6 minuten, of tot ze beetbaar zijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

*Tip: De sperziebonen behouden op deze manier hun bite. Houd je hier niet van? Voeg dan een extra scheutje water toe en bak ze tot de gewenste gaarheid.*



## 6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** en **sperziebonen** over de borden. Leg op elk bord 1 gevulde **varkenshaas**. Besprenkel de **varkenshaas** met de overgebleven sappen uit de ovenschaal.

**Weetje** 🍌 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



# Aardpeersoep met za'atar-platbrood

met geroosterde harissa-kikkererwten, labne en citroen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardpeer



Knoflookteen



Ui



Courgette



Citroen



Harissa



Za'atar



Kikkererwten



Ras el hanout



Labne



Aardappelen



Libanees platbrood met rode biet



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

Za'atar is een groene kruidenmelange die heel populair is in het Midden-Oosten. Deze kruidige, frisse melange dankt zijn smaak aan ingrediënten als sumak en tijm.



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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, ovenschaal, keukenpapier, kleine kom, soeppan met deksel, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardpeer* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Libanees platbrood met rode biet (pak(ken))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 /916	415 /99
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,7
Koolhydraten (g)	110	12
Waarvan suikers (g)	11,8	1,3
Vezels (g)	27	3
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	1,8	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Spoel de **kikkererwten** onder koud water en laat uitlekken in een vergiet.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **aardpeer** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Snijd de **courgette** in blokjes van 2 cm.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 cm.

**Weetje** 🍌 Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



### 2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui**, **knoflook**, **aardpeer** en **courgette** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Dep ondertussen de **kikkererwten** droog met keukenpapier.
- Meng de **kikkererwten** in een ovenschaal met de **harissa** en de **ras el hanout**. Roer goed door en bak 12 - 15 minuten in de oven.



### 3. Platbrood bakken

- Voeg de **aardappelen** en bouillon toe aan de soeppan en breng aan de kook. Verlaag het vuur en laat 10 - 15 minuten afgedekt zachtjes koken.
- Meng in een kleine kom de **za'atar** met 1 el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met zout. Bestrijk 1 **platbrood** per persoon met de za'atarolie en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **platbroden** 2 - 3 minuten mee in de oven met de **kikkererwten**.



### 4. Serveren

- Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de soep en pureer met een staafmixer tot een gladde soep.
- Verdeel de soep over diepe borden of soepkommen. Verdeel de **kikkererwten** over de kommen en garneer met 1 el **labne** per persoon.
- Snijd de **platbroden** in stukken. Serveer de **platbroden** en de overige **citroenpartjes** bij de soep.





# Pompoensoep met zelfgemaakte croutons

met crème fraîche, pompoenpitten en linzen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Verse tijm



Pompoenblokjes



Zoete aardappel



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Biologische crème fraîche



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Staafmixer, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 / 640	367 / 88
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,2
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	15,4	2,1
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,5	0,2

## 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.
- Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten.



### 2. Soep maken

- Voeg de **pompoen**, **knoflook** en de helft van de **tijm** toe aan de pan. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Schil de **zoete aardappel** of was grondig en snijd in grove stukken.
- Blus af met de honing en de witte balsamicoazijn. Voeg vervolgens de bouillon, de **zoete aardappel** en de **linzen** toe. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten.



### 3. Croutons maken

- Snijd de **ciabatta** in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ciabatta** en de **pompoenpitten** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal, wanneer de **groenten** klaar zijn, de soeppan van het vuur. Mix de **groenten** met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is.



### 4. Serveren

- Meng ⅔ van de **crème fraîche** door de soep. Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige **crème fraîche**.
- Garneer met de croutons, **pompoenpitten** en de overige **tijm**.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.*



# Parelcouscous met geroosterde paprika en witte kaas met wortel, volle yoghurt en amandelen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Paprika



Knoflookteen



Verse krulpeterselie



Witte kaas



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Wortelschijfjes



### Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450

Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3435 / 821	548 / 131
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Paprika bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verdeel de **paprika** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de zonnebloemolie.
- Bak de **paprika** 20 - 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is. Schep halverwege om.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat je door de paprika in dit gerecht meer dan de ADH vitamine C binnenkrijgt? Eén paprika per persoon levert je zelfs meer dan het dubbele!*



### 2. Smaakmakers voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn en verkruiemel de **witte kaas**. Hak de **gezouten amandelen** grof.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **parelcouscous** toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe (pas op: dit kan spetteren), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous** in 13 - 15 minuten droog (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel meer kokend water toe als de parelcouscous te snel droogkookt.



### 3. Bakken

- Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortelschijfjes** en het **gemalen komijnzaad** toe en roerbak 7 - 10 minuten op middelhoog vuur, of tot de **wortel** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng ondertussen in een kom de **yoghurt** met de extra vierge olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **wortelschijfjes** en de helft van: de **witte kaas**, de **paprika**, de **peterselie** en de **amandelen** toe aan de pan van de **parelcouscous** en meng goed.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprenkel met de dressing. Garneer met de overige **witte kaas**, **paprika**, **peterselie** en **amandelen**.





# Rijstbowl met plantaardige kip

met currymayo, paddenstoelen en botersla

Caloriebewust Supersnel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vegan kipstukjes



Botersla



Witte langgraanrijst



Currysaus



Gemengde gesneden paddenstoelen



Ui



Koreaanse kruidenmix



Verbeterd ingrediënt in je box! De vegan kipstukjes zijn nu nog lekkerder van smaak en textuur. Genieten maar!  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Gemengde gesneden paddestoelen* (g)	90	175	270	350	445	525
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	668 / 160
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	4,1	1
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	10,8	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten op middelhoog vuur. Giet af en houd apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



### 2. Kipstukjes bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **plantaardige kipstukjes, ui, paddestoelen** en **Koreaanse kruiden** 7 - 8 minuten.
- Roer de sojasaus erdoor en bak nog 1 minuut.



### 3. Saus maken

- Meng in een kleine kom de **currysaus** met de mayonaise en 1 tl water per persoon.
- Snijd de **sla** grof.



### 4. Serveren

- Serveer de **sla** in kommen en leg de **rijst** erbovenop.
- Beleg met de **paddestoelen** en **plantaardige kipstukjes**.
- Besprenkel met de currymayo.

Eet smakelijk!



# Pita's met BBQ-portobello en aioli

met puntpaprika en koolsla

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pitabroodje



Knoflookteen



Ui



Groene puntpaprika



Portobello



BBQ-rub



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Rodekool,  
wittekool en wortel



Barbecuesaus



Aioli



Zonnebloempitten



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Kom, grote koekenpan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	683 / 163
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	23,1	4,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pita's** in 6 - 8 minuten goudbruin, of toast de **pita's** in een broodrooster.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in dunne ringen.
- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur. Snijd de **portobello** in reepjes van ongeveer 1 cm dik en bak 2 - 3 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren.



### 3. Barbecuesaus maken

- Meng in een kleine kom de **barbecuesaus** met de honing, sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water.
- Haal de koekenpan van het vuur en roer de saus door de **paddestoelen** (zie Tip).

**Tip:** Houd je van pittig? Voeg dan nog wat sambal of chilivlokken toe aan de marinade.



### 2. Meng

- Voeg de roomboter, **knoflook**, **ui**, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) de en **puntpaprika** toe en bak nog 5 - 6 minuten.
- Snijd de **verse kruiden** grof en houd de helft apart. Leg de overige **kruiden** in een kom.
- Voeg de **slamix**, **zonnebloempitten**, mayonaise en wittewijnazijn toe aan de kom. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **pita's** open en verdeel ze over de borden.
- Bestrijk de binnenkant van de **pita's** met **aioli** naar smaak.
- Vul de **pita's** met de koolsla en de **portobello**. Verdeel de overige vulling naast de **pita's** en garneer met de overige **verse kruiden**.
- Serveer de **pita's** met de overige **aioli**

Eet smakelijk!





# Kruidige couscous met varkensworst

met witte kaas, amandelen en rozijnen

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Varkensworstjes met  
tomaat en rozemarijn



Volkoren couscous



Wortelschijfjes



Passata



Afrikaanse kruidenmix



Spinazie



Witte kaas



Gezouten amandelen



Rozijnen



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous.  
Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor  
gezondheidsvoordelen!



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.

## Benodigheden

Kom, pan met deksel, vershoudfolie, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Wortelschijfjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	20	30	40	50	70	80
Rozijnen (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3996 /955	630 /151
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	13	2,1
Koolhydraten (g)	93	15
Waarvan suikers (g)	28,4	4,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	79	13
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Wortel koken

- Zet de **wortelschijfjes** onder water in een pan met deksel.
- Kook, afgedekt, 8 - 9 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.

**Weetje** 🍷 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



### 2. Couscous bereiden

- Meng in een kom de **couscous** met de **rozijnen**, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie en honing.
- Meng de bouillon erdoor. Voeg dan de **spinazie** toe en dek de kom af met vershoudfolie.
- Zet 8 minuten opzij en meng dan goed.



### 3. Saus maken

- Snijd de **worst** open en knijp het **worstvlees** uit het vel.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **worstvlees** 4 minuten. Voeg dan de **passata**, **Afrikaanse kruidenmix** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Voeg de **wortel** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout



### 4. Serveren

- Roer door de spinazie Couscous en verdeel over de borden.
- Garneer met de saus en verkruimel de **witte kaas** erover.
- Garneer met de **amandelen**.

Eet smakelijk!





# Romige mafaldine met kip

met cherrytomaten, Siciliaanse kruiden en peterselie

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Kookroom



Siciliaanse kruidenmix



Ui



Rode cherrytomaten



Paprikareepjes



Verse bladpeterselie



Geraspte Goudse kaas



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Hapjespan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 / 764	578 / 138
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	14	2,5
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	14,7	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en houd apart.
- Bereid ondertussen de bouillon.



### 2. Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de **paprikareepjes** met het **kipgehakt** 2 - 3 minuten.
- Snipper ondertussen de **ui** en voeg deze toe aan de pan. Bak nog 1 - 2 minuten.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat paprika naast vitamine C ook veel vitamine E bevat? Deze antioxidant zit ook in zonnebloemolie, volkorenproducten, noten, zaden en groene groenten.*



### 3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **room**, de **Siciliaanse kruiden** en de bouillon toe. Meng goed en laat 3 - 4 minuten sudderen.
- Halveer ondertussen de **cherrytomaten** en snijd de **peterselie** grof.
- Meng de **mafaldine** door de saus, samen met de **cherrytomaten** en de **kaas**.
- Roer alles goed door elkaar. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de **mafaldine** op diepe borden.
- Garneer met de **peterselie**.

## Eet smakelijk!



# Garnalen in kokos-currysaus uit de oven

met rijst, koriander en pinda's

Totale tijd: 35 - 45 min.



Garnalen



Knoflookteen



Rode peper



Ui



Tomaat



Paprika



Kerriepoeder



Kokosmelk



Jasmijnrijst



Gezouten pinda's



Verse koriander



Gemalen korianderzaad



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gemalen korianderzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 / 768	597 / 143
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	21,3	4
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	10,1	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadjes en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn. Snijd de **paprika** in dunne reepjes en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Leg alle **groenten** in een ovenschaal.



### 2. Rijst koken

- Voeg het **kerriepoeder**, de zonnebloemolie en **gemalen koriander** toe en verkruimel de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Meng alles goed door en rooster de **groenten** 12 - 15 minuten in de oven.
- Breng ondertussen water aan de kook in een pan en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Haal van het vuur en laat 5 minuten staan.



### 3. Garnalen toevoegen

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en leg ze in de ovenschaal.
- Voeg de **kokosmelk** toe en bak 5 - 9 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Hak ondertussen de **pinda's** en snijd de **koriander** grof.
- Serveer de **rijst** op borden en leg de garnalencurry erbovenop.
- Garneer met de **pinda's** en de **koriander**.

Eet smakelijk!





# Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met cherrytomaten, komkommer en mais

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Kipfilet met mediterrane kruiden



Ui



Rode cherrytomaten



[Mini-]komkommer



Italiaanse kruiden



Mais in blik



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Grote saladekom, pan, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Mais in blik (g)	40	80	140	155	220	235
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 /616	421 /101
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,8
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	10,4	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes**.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Kook de **krieltjes** in 12 - 14 minuten gaar in de pan.
- Giet daarna af, spoel af met koud water en laat afkoelen (zie Tip).

**Tip:** Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.



### 2. Kipfilet bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Snipper ondertussen de **ui** heel fijn (zie Tip).
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.

**Tip:** De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet zo van? Bak de ui dan een paar minuten mee in de koekenpan met de kip.



### 3. Krieltjessalade maken

- Giet de **mais** af. Halveer de **cherrytomaten** en snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en de **Italiaanse kruiden**.
- Voeg de **krieltjes**, **cherrytomaten**, **komkommer**, **ui** en **mais** toe. Meng door de dressing en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **kipfilet** in plakken.
- Verdeel de krieltjessalade over de borden en leg de gesneden **kipfilet** erbovenop.

**Eet smakelijk!**



# Orzo alla norma met aubergine

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aubergine



Knoflookteen



Tomatenblokjes



Orzo



Vers basilicum



Parmigiano  
Reggiano DOP



Paprikapoeder



Roomkaas



Siciliaanse kruidenmix



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote hapjespan met deksel, fijne rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 / 687	408 / 98
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,4
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	21	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aubergine bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Verdeel de **aubergineblokjes** over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en bestrooi met de **Siciliaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak de **aubergineblokjes** 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 2. Saus maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **tomatenblokjes** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg de **orzo**, bouillon, **paprikapoeder**, zwarte balsamicoazijn en suiker toe aan de **tomaten**. Dek af met het deksel en breng aan de kook, zet het vuur laag.
- Kook de **orzo**, afgedekt, in 15 - 20 minuten droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.

### 3. Orzo afmaken

- Snijd het **basilicum** fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Voeg de helft van het **basilicum** en de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano** toe aan de **orzo** en roer goed door.
- Voeg de **roomkaas** en ¾ van de **aubergineblokjes** toe, roer opnieuw goed door en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over diepe borden.
- Garneer met het overige **basilicum**, de overige **Parmigiano Reggiano** en de overige **aubergineblokjes**.

Eet smakelijk!







# Beef teriyaki met volkoren noedels

met wortel, prei en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukreepjes



Prei



Wortel



Knoflookteen



Verse gember



Teriyakisaus



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



[Mini-]komkommer



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, fijne rasp, pan, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2

### Zelf toevoegen

Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2251 / 538	484 / 116
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,5
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	24,6	5,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Marinade maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Maak in een kom een marinade van de **teriyakisaus**, **knoflook**, **gember**, ½ van de wittewijnazijn, peper en zout. Voeg de **biefstukreepjes** toe, roer door en zet apart.



### 4. Biefstukreepjes bakken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan goed heet is en bak de **biefstukreepjes** met de teriyaki-marinade in 1 minuut rondom bruin (zie Tip). De **biefstukreepjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen.

*Tip:* Bak de biefstukreepjes eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.



### 2. Komkommer zoetzuur maken

Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Meng in een kom de overige wittewijnazijn met de suiker en een snuf zout. Meng de **komkommer** erdoor en houd apart.



### 5. Afmaken

Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet vervolgens af en voeg de **noedels** en de **zoete Aziatische saus** toe aan de pan met **groenten**. Meng goed door en verwarm het geheel 1 minuut. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

*Weetje* 🍌 Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.



### 3. Groenten bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten en daarna in kleine blokjes. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **prei** en **wortel** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden en leg de **biefstukreepjes** erop. Serveer de zoetzure **komkommer** eraanst.

*Weetje* 🍌 Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.

**Eet smakelijk!**





# Bloemkoolsteak met blauwekaastopping

met rozemarijn aardappeltjes en champignons

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Champignons



Knoflookteen



Gerookt paprikapoeder



Verse rozemarijn



Aardappelen



Bloemkool



Verse bladpeterselie



Kookroom



Midden-Oosterse kruidenmix



Blauwekaasblokjes



### Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan met deksel, hoge kom, pan, kleine kom, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1½	2	2½	3½	4
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bloemkool* (g)	375	750	1125	1500	1875	2250
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blaauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /626	350 /84
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,7
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	3	0,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



## 1. Champignons snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **champignons** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **champignons** met de **knoflook**, een scheutje olijfolie en het **gerookt paprikapoeder** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

*Tip: Gerookt paprikapoeder is vrij sterk van smaak, meet dus goed af.*



## 2. Aardappelen bakken

Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en snijd fijn. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelen** met de **rozemarijn** en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en verspreid over de helft van een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelen** 15 minuten in de oven. Schep de **aardappelen** daarna om, leg de **champignons** ernaast en bak nog 15 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

*Tip: De champignons kunnen door de droge kruiden snel aanbranden. Houd ze goed in de gaten en dek eventueel op het laatste moment af met aluminiumfolie.*



## 3. Bloemkool bereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd per persoon 1 plak met een dikte van 2 cm uit het midden van de **bloemkool**. Houd de stam van de **bloemkool** eraan, zodat de roosjes er niet af vallen. Bewaar de bloemkoolsteaks apart. Snijd de overige **bloemkool** in kleine roosjes. Kook de **bloemkoolroosjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

*Tip: Kook de bloemkoolroosjes goed gaar, zodat je een gladde puree krijgt na het pureren. Verleng eventueel de kooktijd.*



## 4. Bloemkoolsteak bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bestrooi de bloemkoolsteak met peper en zout en leg, zodra de olie goed heet is, voorzichtig in de pan. Bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Verlaag het vuur, dek de pan af en laat de bloemkoolsteak nog 8 - 10 minuten garen. Keer halverwege om en bestrooi met wat peper.

*Weetje 🌱 Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.*



## 5. Bloemkool pureren

Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn. Meng in een hoge kom de gekookte **bloemkoolroosjes**, de helft van de **bladpeterselie**, de **kookroom** en de **Midden-Oosterse kruiden**. Pureer met een staafmixer tot een gladde, dikke saus. Schep de puree terug in de pan met deksel, breng goed op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



## 6. Serveren

Verkruimel in een kleine kom de **blauwekaasblokjes** en meng met de overige **bladpeterselie** en de **champignons** tot een topping. Verdeel de bloemkoolpuree over de borden en leg de bloemkoolsteak erop. Serveer met de **aardappelen** en schep de blauwekaastopping over de bloemkoolsteaks. Garneer met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.

**Eet smakelijk!**





# Salade met peer, pittige blauwe kaas en walnootstukjes met aardappelen en courgettelinten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Ui



Walnootstukjes



Blauwekaasblokjes



Rucola en veldsla



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een  
plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten  
en hersenen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (stuk(s))	¼	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	40	40	60	60
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	100	150	175	225
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2607 / 623	406 / 97
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	12	1,9
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	16,3	2,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,6	0,2

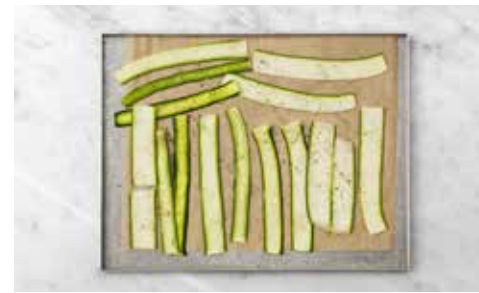
## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **courgette**. Halveer de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in partjes. Snipper de **ui**.



## 2. Courgette bereiden

Verdeel de **courgettelinten** over een bakplaat met bakpapier en meng met een scheutje olijfolie, peper en zout. Bak de **courgettelinten** 8 - 10 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Haal de **courgette** uit de oven en meng in een saladekom met de **ui**, wittewijnazijn, peper en zout (zie Tip).

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



## 3. Aardappelblokjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes**. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelblokjes** 15 - 20 minuten.



## 4. Peer bakken

Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peerpartjes** 8 - 16 minuten, of tot ze zacht zijn en de buitenkant begint te kleuren. Als de **peer** nog hard is zal het wat langer duren voor hij zachtgebakken is. Blus de **peer** af met de zwarte balsamicoazijn, haal uit de pan en bewaar apart.

**Weetje** 🍏 Peer bevat bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer 1/6 van de ADH. Een lekkere en gezonde toevoeging aan je maaltijd dus, of voor tussendoor.



## 5. Salade mengen

Voeg de gemengde **sla** toe aan de saladekom en meng met de **courgettelinten** en **ui**. Voeg eventueel een scheutje extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de gebakken **aardappelen** over de borden. Schep de salade ernaast en garneer met de **peer**, **blauwekaasblokjes** en geroosterde **walnootstukjes**.

**Eet smakelijk!**





# Shakshuka met aardappelen en knoflookbrood

met Italiaanse kruiden en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met basilicum



Spinazie



Verse geitenkaas



Ei



Witte ciabatta



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

Met shakshuka kun je perfect variëren. Deze Italiaanse variant  
bereid je met geitenkaas en knoflookbrood.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 / 759	536 / 128
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,8
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	12,8	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	4	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen**. Snijd de **aardappelen** en de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. De **aardappelen** hoeven nog niet gaar te zijn.



## 4. Eieren laten stollen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de helft van de **geitenkaas** over het geheel en dek de pan af. Laat de **eieren**, afgedekt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal vervolgens het deksel van de pan en bak nog 2 - 4 minuten verder zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen (zie Tip).

**Tip:** De kooktijd van de eieren hangt af van de pan die je gebruikt. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op jouw voorkeur.



## 2. Tomatensaus maken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **Italiaanse kruiden** en de helft van de **knoflook** toe. Bak 30 seconden. Voeg de **tomaat**, de **tomatenblokjes** en de zwarte balsamicoazijn toe. Verkrummel het bouillonblokje boven de pan. Roer goed door en laat, afgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken.



## 5. Knoflookbroodje maken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met een scheutje olijfolie. Snijd het **broodje** open. Smeer het knoflook-oliemengsel op het **broodje**, leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.



## 3. Saus afmaken

Voeg de **aardappelblokjes** toe aan de tomatensaus. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verkrummel de **geitenkaas**.

**Tip:** Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



## 6. Serveren

Schep de shakshuka op de borden. Garneer met de overige **geitenkaas**. Serveer met het knoflookbrood.

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

**Eet smakelijk!**



# Conchiglie met aubergine en geitenkaas

met paprika en tomaat

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Tomaat



Verse geitenkaas



Conchiglie



Kookroom



Aubergine



Verse bladpeterselie & basilicum



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

Conchiglie - verrassender dan zijn betekenis, spreek je dit Italiaanse woord voor schelpje uit als: con-keel-yay!



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse geitenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 / 727	625 / 149
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	15,9	3,3
Koolhydraten (g)	90	19
Waarvan suikers (g)	23,2	4,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Breng ruim water met de helft van de aangegeven hoeveelheid bouillonblokjes aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 2. Groenten snijden

Snij de **puntpaprika** in smalle repen. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **tomaat** in blokjes.



## 3. Pasta koken

Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pan met deksel. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.



## 4. Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **puntpaprika** en **aubergine** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **aubergine** goudbruin is. Voeg de **knoflook**, **Siciliaanse kruiden** en **tomatenpuree** toe. Bak 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Saus maken

Verkruiemel het overige bouillonblokjes boven de **groenten**. Voeg de **tomaat**, **kookroom**, suiker en 45 ml kookvocht per persoon toe aan de pan. Laat de **groenten**, afgedekt, 6 - 8 minuten op laag vuur pruttelen. Snijd ondertussen de **verse bladpeterselie** en het **basilicum** fijn.



## 6. Serveren

Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan met **groenten** en meng alles goed door. Verdeel de **pasta** over de borden en verkruiemel de **geitenkaas** eroverheen. Bestrooi met de **bladpeterselie** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



# Runderburger met portobellosaus

met aardappel-knoflookpuree en geroosterde wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflookteen



Meatier-burger



Geel mosterdzaad



Slagroom



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Slagroom* (ml)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3678 / 879	563 / 135
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	28,8	4,4
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	10,4	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



## 1. Wortel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** en **gele wortel** in frietjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **wortelfrietjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.



## 4. Burger bakken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Haal de **burger** uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



## 2. Snijden

Snij de **portobello** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**. Kook de **aardappelen** 15 minuten in de pan met deksel. Voeg de laatste 5 minuten de **knoflookteen** toe aan de **aardappelen**. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.



## 5. Saus maken

Zet de koekenpan weer op het vuur en voeg 1 el roomboter per persoon toe. Voeg de **ui**, het **mosterdzaad** en de **portobello** toe. Laat 3 - 4 minuten bakken op middelhoog vuur, blus af met rodewijnazijn en voeg de bloem toe. Kook ongeveer 1 minuut, of tot de rodewijnazijn is verdampt, en voeg de **slagroom**, peper en zout toe. Roer goed door en laat 1 - 2 minuten opwarmen tot de saus indikt.



## 3. Puree maken

Stamp de **aardappelen** samen met de **knoflookteen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeuijg te maken. Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



## 6. Serveren

Verdeel de **burger** over de borden en schep de aardappel-knoflookpuree erbij. Serveer met de portobello-roomsaus en de geroosterde **wortelfrietjes**.

**Weetje** 🍌 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.

Eet smakelijk!





# Zoet-pittige heekfilet met rijstnoedels

met roerbakgroenten en furikake

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Heekfilet



Brede rijstnoedels



Ui



Knoflookteen



Wortel



Paprika



Zoete Aziatische saus



Ponzu



Furikake



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

Je brengt deze schotel op smaak met furikake, een Japanse  
smaakmaker van gedroogde vis en groenten met zeewier,  
sesamzaadjes en zout.



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.

## Benodigheden

Aluminiumfolie, kom, pan, zeef, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ponzu (g)	15	24	35	45	59	69
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	2	4	6	8	10	12
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 /691	586 /140
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,4
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	39	7,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	4,3	0,9

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **vis**, de **knoflook**, **zoete Aziatische saus**, **ponzu**, honing, ketjap en sambal toe aan een kom.
- Meng alles goed door elkaar. Dek af met aluminiumfolie en leg de **vis** in de koelkast om te marineren.



### 3. Zalm bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en roerbak de **groenten** 6 - 7 minuten.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis**, zonder de marinade, 2 - 3 minuten op de huid.
- Houd de marinade apart in de volgende stap.
- Draai de **vis** om en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak 1 - 2 minuten aan de andere kant.



### 2. Noedels koken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in dunne repen. Snijd de **wortel** in dunne reepjes van ongeveer ½ cm dik.
- Kook de **rijstnoedels** in 6 - 7 minuten beetgaar in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af in een vergiet en spoel met koud water.
- Voeg de **noedels** weer toe aan de pan en besprenkel met de helft van de zonnebloemolie. Schep goed om zodat de **noedels** niet aan elkaar plakken.



### 4. Serveren

- Voeg de **noedels** toe aan de **groenten** en roer naar smaak de marinade en het achtergehouden kookvocht erdoorheen.
- Bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **noedels** in kommen en leg de **vis** erbovenop.
- Garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!





# Honing-mosterdzalm met geroosterde krieltjes

met oranje en gele wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteen



Verse tijm



Gele wortel



Ui



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 /660	404 /97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	18,6	2,7
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen

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



## 1. Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in vieren. Meng in een kom de **krieltjes** met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



## 4. Saus maken

Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



## 2. Groenten snijden

Halveer beide **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van ½ **tijmtakje** per persoon en snijd grof.

*Weetje 🍷 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.*



## 5. Zalm bakken

Dep de **zalm** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Smeer de **zalm** in met de honing-mosterdsaus. Leg de **zalm** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de **zalm** de laatste 10 - 12 minuten met de **krieltjes** mee in de oven.



## 3. Groenten stoven

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



## 6. Serveren

Verdeel de **zalm** over de borden. Serveer met de geroosterde **krieltjes** en **groenten**.

**Eet smakelijk!**





# Steak met koolrabi-aardappelsalade

met bieslook, gebakken ui, rucola en veldsla

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Koolrabi



Wortel



Ui



Rucola en veldsla



Gemarineerde steak



Aardappelen



Verse bieslook



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

Koolrabi geeft een frisse en knapperige draai aan dit gerecht.  
Deze relatief onbekende groente groeit boven de grond en  
bevat onder andere calcium en vitamine C.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, rasp, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2017 / 482	348 / 83
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,1
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	12,5	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	0,9	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Was de **aardappelen** en snijd in kleinere stukken.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en spoel af onder koud water.



### 2. Snijden

- Verwijder de bovenkant van de **koolrabi**, schil en snijd in dunne staafjes.
- Schil of was de **wortel** en rasp fijn.
- Snijd de **bieslook** fijn.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de mosterd, de wittewijnazijn en ⅓ van de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Steak bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, als de boter goed heet is, de **ui** met de **steak** 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de **steak** uit de pan. Breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



### 4. Serveren

- Voeg de **aardappelen**, **koolrabi**, **wortel** en **sla** toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de salade op borden met de **steak** ernaast.
- Verdeel de **ui** over de steak en garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!





# Steak met aardbei-balsamicojus

met knoflook-aardappelpuree en zuurkool met appel

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zuurkool



Gemarineerde steak



Aardappelen



Ui



Aardbeiensaus



Appel



Knoflookteen



Chiara's favoriet

### Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

*"Een van mijn favoriete groenten om mee te koken in de winter is zuurkool! Door de fermentatie krijgt het namelijk veel smaak. Om het zure van de zuurkool voor iedereen toegankelijk te maken, heb ik er in dit recept voor gekozen om het te combineren met zoetere elementen zoals appel, bruine suiker en onze aardbeiensaus."*



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan, aardappelstamper, vergiet, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	2½	5	7½	10	12½	15
[Plant aardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3230 / 772	465 / 111
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,1
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	25	3,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Voeg toe aan een pan en zet onder water. Kook de **aardappelen** 10 minuten.
- Pel de **knoflookteen** en voeg het toe aan de pan, kook nog 5 minuten. Houd 30 ml kookvocht per persoon apart. Giet af en houd apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.
- Giet de **zuurkool** af en spoel af onder koud water.



### 3. Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Bak de **ui** in dezelfde pan 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.

*Tip: Bak de steak naar smaak langer of korter, afhankelijk van hoe rood je hem wilt hebben.*



### 2. Zuurkool koken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **appel** 2 - 3 minuten.
- Zet het vuur laag en roer de suiker erdoor, laat 1 minuut karamelliseren.
- Voeg de **zuurkool** toe en laat 6 minuten zachtjes koken. Voeg dan een klontje roomboter toe en laat nog 2 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** en **knoflook** met een klontje boter, de mosterd en een scheutje melk tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Voeg de **aardbeiensaus**, de zwarte balsamicoazijn en het achtergehouden kookvocht toe aan de koekenpan. Meng goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet dan het vuur uit. Roer er een klontje roomboter door en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **steak** in reepjes. Serveer de aardappelpuree op borden en leg de **steak** erbovenop. Serveer de **zuurkool** ernaast.
- Besprenkel de **steak** met de aardbeienjus met balsamico.

**Eet smakelijk!**





# Bulgurbowl met kipgehakt en bieten-tortillachips

met Mexicaanse kruiden, avocado en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesnipperde rode ui



Bieten-tortillachips



Rode puntpaprika



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesnipperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	5	10	15	20	25	30

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 / 858	567 / 135
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	7,5	1,2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Snijd de **puntpaprika** en de **tomaat** in blokjes.



### 2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **puntpaprika** toe en bak 1 minuut.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



### 3. Dressing maken

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), het water en het sap van **1 limoenpartje** per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over kommen of diepe borden.
- Garneer de bowl met het **kipgehakt**, de **tomatenblokjes**, de **avocado**, de **tortillachips** en de overige **limoenpartjes**.
- Besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



# Pulled-chickenwraps

met kruidige zure roomsaus en koolsla

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Mexicaanse kruiden



Biologische zure room



Pulled chicken



Volkoren mini-tortilla



Rodekool,  
wittekool en wortel



Tomaat



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Aluminiumfolie, kom, koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 /723	622 /149
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,8
Koolhydraten (g)	49	10
Waarvan suikers (g)	13,7	2,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **zure room** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 1 tl water per persoon. Roer tot een saus en zet apart.

**Tip:** Je kunt de tortilla's ook zonder oven opwarmen. Bak ze dan vlak voor serveren één voor één kort in een koekenpan.



### 2. Pulled chicken bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **pulled chicken** en de overige **Mexicaanse kruiden** toe en bak, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.



### 3. Koolsla maken

- Meng ondertussen in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de **rodekool**, **wittekool**, **wortel** en mayonaise toe. Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Vul de **tortilla's** met de **tomaat** en wat koolsla. Beleg met de **pulled chicken** en de zurerroomsaus.
- Serveer de overige koolsla ernaast.

Eet smakelijk!



# Platbroodpizza's met garnalen en chorizo

met witte kaas, tomatensalsa en groene puntpaprika

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Ui



Groene puntpaprika



Passata



Griekse kruidenmix



Volkoren Libanees  
platbrood



Chorizoblokjes



Witte kaas



Tomaat



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	589 /141
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	9	1,8
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	17,4	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3,2	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Snijd de **ui** in halve ringen en snijd de **puntpaprika** in reepjes.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Griekse kruidenmix**, de olijfolie, de helft van de zwarte balsamicoazijn en de helft van de suiker. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Platbrood maken

- Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier en besmeer de **platbroden** met de saus.
- Beleg de **platbroden** met de **ui**, **puntpaprika**, **chorizo** en **garnalen**. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **platbroden** 6 - 8 minuten in de oven.



## 3. Salsa maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie, de overige suiker en de overige zwarte balsamicoazijn toe.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopeen. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomat, hoe meer lycopeen!*



## 4. Serveren

- Serveer de platbroodpizza's over borden.
- Verkrumel de **witte kaas** eroverheen.
- Garneer met de tomatensalsa.

**Eet smakelijk!**