Roemeense stijl 'Ciulama de Pui': romige kipstoofpot

met aardappelpuree, peterselie en champignons

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Fit & Bewust




Kippendij


Aardappelen


Knoflookteen


Ui


Pastinaak


Kastanjechampignons


Kookroom


Paprikapoeder


Geroosterd uienpoeder


Verse bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Geroosterd uienpoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 /737	402 /96
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	19,8	2,6
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	13,8	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet onder water in een pan en kook de aardappelen 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd apart.
- Snijd de champignons in kwarten en de pastinaak in halve maantjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

2



Kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de knoflook en de groenten 6 - 7 minuten per kant, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snijd de peterselie grof.
- Voeg de bloem toe aan de kip en bak 1 minuut. Roer daarna met een garde de kookroom en de bouillon erdoor.

3



Aardappelen pureren

- Breng aan de kook en roer er vervolgens met een garde het paprikapoeder en uienpoeder door. Laat 3 - 5 minuten koken, of tot de saus is ingekookt.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen, een klontje roomboter en eventueel een scheutje melk of kookvocht tot een puree.
- Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op borden en verdeel de romige 'ciulama' erover.
- Garneer met de peterselie.

Varkenshaaspuntjes in champignonroomsaus

met rijst, peterselie en paprika

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust




Witte langgraanrijst


Varkenshaaspuntjes


Kastanjechampignons


Paprika


Worcestershiresaus


Hello Umami


Kookroom


Verse krulpeterselie

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	7½	15	22½	30	37½	45
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 /691	531 /127
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	9,7	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de champignons in plakjes en de paprika in blokjes.

2



Varkensvlees bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak het varkensvlees 2 minuten en haal uit de hapjespan.
- Bak de champignons 3 - 4 minuten in dezelfde hapjespan.
- Voeg de paprika toe en bak 3 - 4 minuten.
- Zet het vuur lager en blus af met de worcestershiresaus. Leg het varkensvlees terug in de hapjespan en breng op smaak met peper en zout.

3



Saus maken

- Voeg de Hello Umami, de mosterd en de bouillon toe. Meng goed en kook 2 minuten.
- Voeg de room toe en breng aan de kook. Zet het vuur vervolgens op middelhoog.
- Laat 2 - 4 minuten pruttelen en inkoken, of tot de saus dik en romig is.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.

4



Serveren

- Serveer de rijst op borden met de saus ernaast.
- Garneer met de peterselie.

Groene borsjt-stijl soep met gekookte eieren en croutons

met geroosterde meiraap, zure room en verse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Lekker snel Vegetarisch Fit & Bewust




Ei


Aardappelen


Knoflookteen


Ui


Meiraap


Spinazie


Verse dille


Verse bladpeterselie


Biologische zure room


Volkoren ciabatta

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Meiraap* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	280 /67
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	0,9
Koolhydraten (g)	52	5
Waarvan suikers (g)	13,6	1,4
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	2,2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Schil de aardappelen. Snijd de aardappelen, de ui en de knoflook in grove stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 3 - 4 minuten.
- Voeg de aardappelen en de bouillon toe, breng aan de kook en laat 12 minuten koken.
- Roer de spinazie erdoor en kook nog 2 - 4 minuten.

2



Toppings voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de meiraap, snijd in blokjes van 1 cm en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 minuten in de oven.
- Snijd het brood in blokjes, leg in een kom en besprenkel met olijolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de verse kruiden fijn.

3



Eieren koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de eieren 8 - 10 minuten.
- Schep de meiraap om, voeg het brood toe en zet de bakplaat nog 5 minuten terug in de oven.
- Voeg de helft van de verse kruiden toe aan de soep en mix met een staafmixer tot een gladde massa. Voeg eventueel een scheutje water toe.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Spoel de eieren af onder koud water. Pel de eieren en halveer ze.
- Serveer de soep op diepe borden. Verdeel de eieren, de meiraap en de croutons erover.
- Garneer met de zure room en de overige verse kruiden.

Courgettebootjes met sojabonensalade en cashewnoten

met rijst, knoflook-bosuisaus en gefrituurde uitjes

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Vegetarisch

De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen voor het beste resultaat. Eet smakelijk!



- Jasmijnrijst
- Courgette
- Knoflookteen
- Gefrituurde uitjes
- Geroosterde cashewnoten
- Sojasaus met minder zout
- Sesamolie
- Bosui
- Sesamzaad
- Sojabonen
- Mini-komkommer
- Verse koriander
- Limoen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	20	40	60	80	100	120
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Bosui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sambal (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 /825	669 /160
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,6
Koolhydraten (g)	101	20
Waarvan suikers (g)	26,2	5,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,6	0,5

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. Laat de rijst 12 - 15 minuten koken, giet daarna af en houd apart.
- Halveer de courgette in de lengte.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelmatig vuur. Leg de courgette op de snijkant in de koekenpan en bak 3 - 4 minuten.
- Draai om, voeg een scheutje water toe en dek de koekenpan af. Bak nog 3 minuten, of tot de courgette gaar is.

2



Dressing maken

- Snijd de komkommer in dunne schijfjes en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de koriander grof en pers de limoen uit.
- Meng in een saladekom de sesamolie met de wittewijnazijn, de suiker, de helft van de sojasaus en de helft van het limoensap.

3



Smaakmakers bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een kleine steelpan op middelmatig vuur. Bak de knoflook en het witte gedeelte van de bosui 1 minuut.
- Meng de sambal, de honing en de overige sojasaus erdoor.
- Laat 30 - 60 seconden pruttelen, of tot het een siroopachtige consistentie heeft.
- Voeg de komkommer en de sojabonen toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.

4



Serveren

- Meng het overige limoensap door de rijst en serveer op diepe borden. Leg de salade ernaast.
- Garneer de salade met de sesamzaadjes en het groene gedeelte van de bosui.
- Leg de courgette erop en besprenkel met de knoflook-bosuisaus.
- Garneer met de cashewnoten, de gefrituurde uitjes en de koriander.

Kipburger met courgette-caprese

met aardappeltjes en balsamico-uiensaus

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust



Speciaal ingrediënt in je box! Deze burger is gemaakt van Oranjehoen-kip. Deze premium kip is van een Nederlands familiebedrijf waar de kippen groenterestjes krijgen uit onze eigen keten.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!


Rode ui


Tomaat


Courgette


Italiaanse kruiden


Mozzarella


Aardappelen


Siciliaanse kruidenmix


Vers basilicum


Oranjehoen kipburger

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarte balsamicoazijn (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3230 /772	436 /104
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	19,7	2,7
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	14,4	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	39	5
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 200 graden. Snijd de courgette in plakjes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 20 - 22 minuten in de oven.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in partjes.
- Voeg de aardappelen en het water toe aan een hapjespan.

2



Aardappelpartjes bakken

- Stoom de aardappelpartjes, afgedekt, 10 minuten. Giet af indien nodig en leg de partjes terug in de hapjespan.
- Besprenkel met olijfolie en bak 5 - 7 minuten, of tot gaar.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.

3



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 2 minuten.
- Blus af met de helft van de zwarte balsamicoazijn en schuif de ui naar één kant in de koekenpan.
- Verhit een klontje roomboter aan de andere kant van de koekenpan en bak de burger 7 - 8 minuten. Schep regelmatig om.
- Snijd de mozzarella en de tomaat in plakken. Snijd het basilicum fijn.

4



Serveren

- Leg de tomaten-, courgette- en mozzarellaplakjes om de beurt dakpansgewijs op een bord.
- Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Garneer met het basilicum.
- Serveer de courgette-caprese met alles ernaast.

Hartige gehakt-groentetaart

met uienchutney en sperziebonen

Totale tijd: 45 - 55 min. Familie Fit & Bewust




Rode ui


Wortel


Bladerdeeg


Sperziebonen


Uienchutney


Kerriepoeder


Gemalen kurkuma


Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 /778	609 /146
Vetten (g)	47	9
Waarvan verzadigd (g)	24	4,5
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	17	3,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Was of schil de wortel en snijd vervolgens in dunne schijfjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en wortel 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.

2



Pie maken

- Voeg de uienchutney, de kurkuma, het kerriepoeder en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de vulling over een ovenschaal en bedek met het bladerdeeg.
- Prik met een vork een paar gaatjes in het deeg. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot het deeg goudbruin kleurt.

3



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Zet de sperziebonen net onder water in een pan en voeg een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot de boontjes beetgaar zijn.
- Giet af en breng op smaak met peper en zout.

Weetje: *De sperziebonen in dit recept bevatten foliumzuur – een vitamine die je geheugen ondersteunt.*

4



Serveren

- Verdeel de pie over de borden.
- Serveer met de sperziebonen.

Aromatische udonnoedelsoep met gebakken pangasius

met Vietnamese stijl saus, champignons en kool

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Fit & Bewust




Wortel


Champignons


Verse udonnoedels


Vietnamese saus


Ui


Gemberpuree


Pangasiusfilet


Knoflookteen


Gesneden spitskool

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2125 /508	232 /55
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,5	0,7
Koolhydraten (g)	49	5
Waarvan suikers (g)	13,5	1,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en snijd de champignons in kwarten.
- Snijd de wortel in halve maantjes.

2



Soep maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de wortel en de gemberpuree 2 - 3 minuten. Voeg de kool toe.
- Roerbak 2 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 3 - 4 minuten koken.
- Voeg de noedels en champignons toe en kook nog 3 - 4 minuten.

3



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis met de knoflook 2 - 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de Vietnamese saus door de soep.
- Proef en voeg eventueel wat sambal naar smaak toe. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer alles in kommen of op diepe borden.
- Voeg eventueel wat sojasaus naar smaak toe.

Kip in smokey stroganoff-stijl saus

met rijst, champignons en peterselie

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust



- Kipfilethaasjes
- Witte langgraanrijst
- Knoflookteen
- Ui
- Paprika
- Groene puntpaprika
- Champignons
- Tomatenpuree
- Verse bladpeterselie
- Gerookt paprikapoeder
- Fresco spalmabile - roomkaas
- Worcestershiresaus

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 /670	468 /112
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,9
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	14,5	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	6
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 aan de kook in een pan met een snuf zout en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd alle soorten paprika in dunne reepjes. Snijd de champignons in kwarten.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en paprika 3 - 4 minuten.

2



Kip bakken

- Voeg de tomatenpuree toe aan de hapjespan en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak nog 4 - 5 minuten.
- Voeg de bloem toe en bak nog 1 minuut.
- Snijd ondertussen de kip in stukken van 2 cm. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten. Voeg daarna toe aan de groenten.

Weetje: *De kip in dit recept bevat selenium – dit mineraal draagt bij aan het normaal functioneren van je immuunsysteem.*

3



Saus maken

- Bereid de bouillon en hak de bladpeterselie grof.
- Blus de groenten in de hapjespan af met de rodewijnazijn en de bouillon.
- Verlaag het vuur en voeg de roomkaas, het gerookt paprikapoeder, de mosterd, de sojasaus, de worcestershiresaus en de helft van de peterselie toe.
- Roer goed door en laat 5 - 6 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de rijst over de borden en verdeel de stroganoff eroverheen.
- Garneer met de overige peterselie.

Pittige rode kipcurry met rijstnoedels

in kruidige kokossaus met zoetzure komkommer

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Kippendijreepjes

Brede rijstnoedels


Knoflookteen


Gemberpuree


Komkommer


Bosui


Taugé


Vissaus


Rode currypasta


Kokosmelk

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Rode currypasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Sambal			naar smaak			
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	502 /120
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	12,7	2,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	4,6	0,8

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 noedels.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en een snufje zout.
- Voeg de komkommer toe, meng goed en houd apart. Roer af en toe door.

2



Smaakmakers bakken

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Bewaar een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook, de bosui en de gemberpuree 1 - 2 minuten.

3



Kip bakken

- Voeg de kip toe en bak in 2 - 3 minuten goudbruin op hoog vuur.
- Blus af met de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak).

4



Curry maken

- Voeg de currypasta (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de wok, meng goed en bak 1 minuut.
- Voeg de kokosmelk, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en wat sambal naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en zout en breng aan de kook.

5



Noedels koken

- Laat de curry al roerend 5 - 8 minuten inkoken op middelhoog vuur.
- Kook ondertussen de noedels 4 minuten.
- Voeg de taugé toe en kook nog 1 minuut. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

6



Serveren

- Voeg de noedels toe aan de curry en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de curry op diepe borden en garneer met de achtergehouden bosui.
- Serveer de ingelegde komkommer ernaast.

Vietnamese stijl ‘shaking beef’ met umami komkommersalade

met rijst, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel



- Gemarineerde biefstukreepjes
- Mini-komkommer
- Limoen
- Vissaus
- Paprika
- Rode ui
- Verse koriander
- Knoflookteen
- Oestersaus
- Gomasio
- Basmatirijst

Met Go-Tan Sriracha geef je elke hap in no time extra smaak. Simpel, pittig en superlekker. Perfect op krokante tofu, kip of gegrilde groenten. Probeer het zelf!

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oestersaus (g)	12½	25	35	50	60	75
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rietsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2443 /584	500 /119
Vetten (g)	13	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	18	3,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	6,2	1,3

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 rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de helft van de limoen in partjes. Pers de overige limoen uit boven een saladekom.
- Voeg de rodewijnazijn, de rietsuiker, de sambal en de helft van de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe.

2



Salade maken

- Snijd de komkommer in plakjes, voeg toe aan de saladekom en meng goed. Zet apart en schep af en toe om.
- Snijd de paprika en de ui in grove stukken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op hoog vuur. Roerbak de ui en paprika 4 - 5 minuten.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.

3

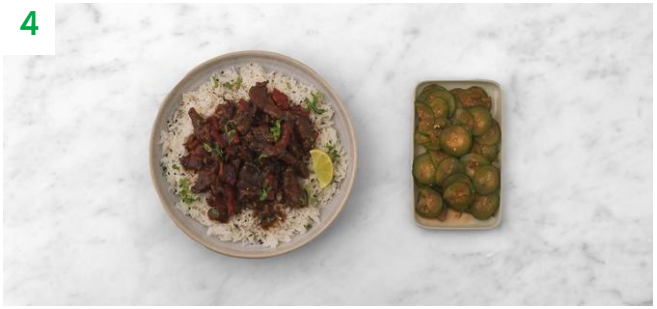


Saus maken

- Meng in een kleine kom de oestersaus met de knoflook, het maiszetmeel, de sojasaus en de overige vissaus (zie Tip).
- Voeg de saus en de biefstukreepjes toe aan de wok en roerbak 1 - 2 minuten.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.*

4



Serveren

- Snijd de koriander grof.
- Serveer de rijst op diepe borden en schep de stir-fry erbovenop. Serveer de komkommersalade en de limoenpartjes ernaast.
- Garneer met de gomasio en de koriander.

Tip: *Wil je nog meer smaak aan dit gerecht toevoegen? Drizzle er wat Go-Tan Sriracha overheen voor een extra smaakboost. This is the Go-Tan touch!*

Noedelsalade met teriyaki varkensvlees, sojabonen en pinda's

met zoete sesamdressing en knapperige groenten

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel

De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen voor het beste resultaat. Eet smakelijk!



- Sticky buikspek
- Teriyakisaus
- Gemberpuree
- Sojabonen
- Radijs
- Sesamolie
- Mini-komkommer
- Rode ui
- Ongezouten pinda's
- Volkoren noedels

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4155 /993	843 /201
Vetten (g)	64	13
Waarvan verzadigd (g)	16,6	3,4
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	24	4,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snijd het buikspek in blokjes van 1 cm en snipper de ui.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak het buikspek en de ui 10 minuten.
- Voeg de teriyakisaus toe en bak nog 2 minuten.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en houd apart.

2



Dressing maken

- Snijd ondertussen de radijsjes in dunne schijfjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de ketjap, de sesamolie, de gemberpuree, de honing en de wittewijnazijn (zie Tip).

Tip: *Je kunt eventueel ook wat sambal toevoegen.*

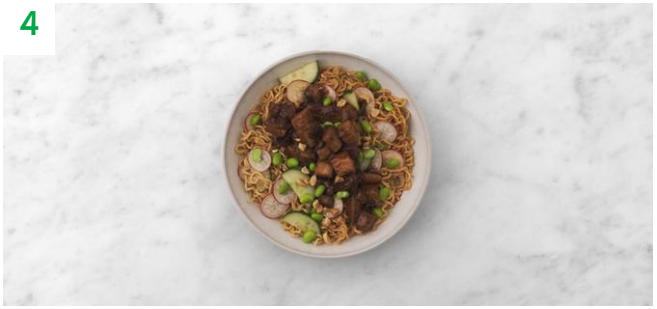
3



Salade maken

- Voeg de komkommer, de radijs en de noedels toe aan de saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng goed met de dressing.
- Hak de pinda's grof.

4



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.
- Strooi de sojabonen en de pinda's eroverheen.

Heekfilet met romige penne en tomaten

met courgette, citroen en munt

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust



- Penne
- Courgette
- Knoflookteen
- Citroen
- Rode ui
- Mini-romatomaten
- Kookroom
- Italiaanse kruiden
- Verse munt
- Siciliaanse kruidenmix
- Heekfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm vis- of 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)	3335 /797	607 /145
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	18,2	3,3
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	15,9	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta, afgedekt, 9 - 11 minuten.
- Rasp ondertussen de courgette met een grove rasp. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de citroen in 4 partjes en halveer de tomaten.
- Snijd de ui in halve ringen.

2



Munt snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en tomaten 1 - 2 minuten.
- Voeg de room, wittewijnazijn en Italiaanse kruiden toe. Laat 1 minuten pruttelen op laag vuur.
- Verkruimel daarna de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng de courgette erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de muntblaadjes fijn.

3



Vis bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de vis aan beide kanten in met de Siciliaanse kruiden en bak 3 minuten per kant.
- Blus af met het sap van 1 citroenpartje per persoon.
- Voeg de helft van de munt toe. Breng op smaak met peper en zout.

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

4



Serveren

- Roer de pasta door de courgette-roomsaus en verdeel over de borden.
- Leg de vis, inclusief de botersaus, erbovenop.
- Garneer met de overige munt en serveer de eventuele overige citroenpartjes ernaast.

Fusion kipsaté-stijl taco's met atjar en limoen

met frisse pindasaus en gefrituurde uitjes

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Gemberpuree


Tomaat


Mini-tortilla's


Atjar


Gefrituurde uitjes


Ui


Knoflookteen


Gesneden spitskool


Pindakaas


Kippendijreepjes


Limoen


Tomatenpuree

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Atjar* (g)	25	50	75	100	125	150
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4167 /996	759 /181
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,3
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	24,1	4,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

1



Kip bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 7 minuten.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan de kip en bak 1 - 2 minuten verder.
- Voeg de tomatenpuree, de gemberpuree en de ketjap toe en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

2



Kool bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Roerbak de kool met een snufje zout 3 - 4 minuten.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm de tortilla's 1 - 2 minuten per kant.

3



Saus maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Pers de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes.
- Meng in een kleine kom de pindakaas met het limoensap, de sojasaus en de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alle toppings apart op tafel en laat iedereen zelf de taco's naar smaak beleggen.
- Serveer met de limoenpartjes.

Noord-Indiase stijl masala-pasta met rundergehakt en koriander

in kruidige en romige saus met snijbonen

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Oosters gekruid rundergehakt


Gesneden snijbonen


Ui


Tomatenblokjes


Penne


Verse koriander


Knoflookteen


Gemberpuree


Garam masala


Mascarpone

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Gesneden snijbonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Garam masala (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 /832	603 /144
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,7
Koolhydraten (g)	87	15
Waarvan suikers (g)	17,7	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,2	0,4

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 pasta 5 minuten.
- Voeg de snijbonen toe en kook 5 - 6 minuten verder. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

2



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui, knoflook, garam masala (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en gemberpuree 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak 3 minuten verder.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg vervolgens de suiker en de tomatenblokjes toe.
- Breng het geheel aan de kook en laat op middelmatig vuur sudderen tot later gebruik.

3



Afmaken

- Snijd de koriander fijn.
- Roer de pasta, snijbonen, de mascarpone en de helft van de koriander door de saus.
- Roer goed door en voeg eventueel wat van het kookvocht toe als de saus te dik is.
- Breng op smaak met peper en zout en laat 1 minuut verder koken.

4



Serveren

- Serveer de pasta over diepe borden.
- Garneer met de overige koriander.

Bulgurbowl met falafel, abrikozenchutney en yoghurtsaus

met puntpaprika, rodekoolsla en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch




Bulgur


Rode puntpaprika


Rode ui


Peruaanse kruidenmix


Gesneden rodekool


Mais in blik


Limoen


Dille, munt en bladpeterselie


Bio yoghurt Griekse stijl


Abrikozenchutney


Falafel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	100	200	400	400	600	600
Mais in blik (g)	70	140	213¾	285	353¾	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	75	150	225	300	375	450
Abrikozenchutney (g)	25	50	75	100	125	150
Falafel* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 /833	572 /137
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,4
Koolhydraten (g)	109	18
Waarvan suikers (g)	25,7	4,2
Vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Zet de bulgur onder water in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar. Giet af en houd apart.
- Halveer ondertussen de puntpaprika in de lengte.
- Snijd de ui in halve ringen.

2



Falafel bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de puntpaprika met de ui, afgedekt, 8 minuten.
- Voeg de helft van de Peruaanse kruiden toe en bak nog 1 minuut.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de falafel 6 minuten.

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

3



Koolsla maken

- Laat de mais uitlekken en snijd de limoen in partjes.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een saladekom de kool met de mais en de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de verse kruiden met de yoghurt en het water voor de saus. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Knijp limoensap naar smaak uit boven de bulgur. Meng vervolgens de overige Peruaanse kruidenmix erdoor.
- Serveer de bulgur op diepe borden en leg alles erbovenop.
- Garneer met de abrikozenchutney en de yoghurtsaus.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Geitenkaassalade met aardbei-balsamicodressing

met appel, rode biet en geroosterde walnoten

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch




Gekookte rode bieten


Walnootstukjes


Appel


Mini-komkommer


Rode ui


Radicchio en ijsbergsla


Aardbeiensaus


Volkoren ciabatta


Geitenkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardbeiensaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	60	125	200	250	325	375
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge 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)	3389 /810	614 /147
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,9
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	30,2	5,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,6	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.
- Weeg de aangegeven hoeveelheid rode biet af en snijd in blokjes (zie Tip).
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Snijd de komkommer in blokjes.
- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

Tip: *Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat snijden.*

2



Walnoten roosteren

- Bak het broodje 6 - 8 minuten af in de voorverwarmde oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de walnootstukjes 1 - 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Haal uit de koekenpan en bewaar apart.

3



Appel bakken

- Meng in een grote saladekom de aardbeiensaus met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de appelblokjes 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: *Houd de koekenpan goed in de gaten. Gebruik eventueel wat extra roomboter om ervoor te zorgen dat de appelblokjes niet aanbakken.*

4



Serveren

- Voeg, vlak voor serveren, de sla en de komkommer toe aan de saladekom. Meng de dressing door de salade.
- Verdeel de salade over de borden en leg de bietblokjes, appel en ui erbovenop.
- Verkruimel de verse geitenkaas erover en garneer met de walnootstukjes.
- Serveer met het broodje.

Parelcouscousbowl met munt, feta, zhoug en amandelen

met venkel, rucola en courgette

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch




Parelcouscous


Gedroogde abrikozenstukjes


Courgette


Venkel


Peruaanse kruidenmix


Sjalot


Verse munt


Gezouten amandelen


Tuinkers


Rucola


Zhoug


Feta

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten amandelen (g)	20	40	60	80	100	120
Tuinkers* (g)	10	20	30	40	50	60
Rucola* (g)	30	60	80	120	140	180
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3920 /937	780 /186
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,6
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	29,3	5,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,8	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 de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous 12 minuten.
- Voeg de gedroogde abrikozen toe en kook nog 1 - 2 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes.

2



Groenten bakken

- Snijd de sjalot in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de venkel en de sjalot 4 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de courgette in blokjes.
- Voeg de Peruaanse kruiden en de courgette toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Dressing maken

- Snijd de munt fijn. Hak de amandelen grof.
- Scheur of knip de tuinkers van het plantje.
- Meng in een saladekom de mosterd met de balsamicoazijn, de honing, de extra vierge olijfolie en de helft van de munt.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Voeg de rucola, de gebakken groenten en de parelcouscous toe en meng goed met de dressing.
- Serveer de salade op diepe borden.
- Besprenkel met de zhoug (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en verkruimel de kaas erover.
- Garneer met de tuinkers, de amandelen en de overige munt.

Krokante veggie schnitzel met Italiaanse stijl salade

met basilicummayo, ciabattacroutons, tomaten en rucola

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel




Witte ciabatta


Rucola en veldsla


Mini-romatomaten


Italiaanse kruiden


Knoflookteen


Basilicumcrème


Rode ui


Mini-komkommer


Plantaardige schnitzel met cornflakes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Basilicumcrème (ml)	12	24	36	48	60	72
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4046 /967	741 /177
Vetten (g)	64	12
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,1
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	13,9	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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

1



Schnitzel bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de roomboter goed heet is en bak de schnitzel 3 minuten per kant, of tot rondom goudbruin.
- Pel ondertussen de knoflookteen.
- Snijd het broodje open en wrijf de knoflook over de binnenkant.
- Snijd het brood in blokjes van 2 cm.

2



Croutons maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak het brood 3 - 5 minuten om croutons te maken.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de komkommer in blokjes en halveer de tomaten.

3



Salade maken

- Meng in een kleine kom de basilicumcrème met de mayonaise (zie Tip).
- Meng in een saladekom de ui met de Italiaanse kruidenmix, de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip: *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan yoghurt in plaats van mayonaise.*

4



Serveren

- Voeg de sla, de komkommer, de tomaten en de croutons toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op diepe borden en besprenkel met de basilicummayonaise.

Fusion carbonara met linguine, kimchi en spek

met Grana Padano en sesam-komkommersalade

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Sjalot


Ontbijtspek


Linguine


Knoflookteen


Komkommer


Kimchi


Koreaanse kruidenmix


Sesamolie


Grana Padanovlokken DOP


Zwart sesamzaad


Kookroom

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	683 /163
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	16	3,2
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	16,1	3,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en houd apart.

2



Spek bakken

- Snijd de sjalot in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het spek grof.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het spek, de knoflook en de sjalot 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de kimchi (let op: pittig! Gebruik naar smaak) grof.

3



Salade maken

- Voeg de sambal, de room, de Koreaanse kruiden en de kimchi inclusief vocht toe. Laat 3 - 4 minuten pruttelen, of tot de pasta gaar is.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de sesamolie met de sojasaus, de suiker en de wittewijnazijn.
- Voeg de komkommer toe en meng goed met de dressing.

4



Serveren

- Voeg de pasta en het kookvocht toe aan de saus en meng goed.
- Serveer de pasta op borden en garneer met de kaas.
- Serveer de salade ernaast. Garneer met de sesamzaadjes.

5-minuten hertengehaktballetjes met rodewijnjus

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min. Lekker snel

Begin meteen goed: zet alvast een volle waterkoker aan.

Veel kookplezier!




Hertengehaktballetjes Provençaals


Aardappelpuree


Rodewijnjus


Bimi broccoli


Pompoenpitten

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Aardappelpuree* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rodewijnjus (g)	30	60	90	120	150	180
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2255 /539	456 /109
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,7
Koolhydraten (g)	46	9
Waarvan suikers (g)	5,1	1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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

1



Gehaktballetjes bakken

- Zet alvast een volle waterkoker aan voor de broccolini.
- Voeg de gehaktballetjes toe aan een koekenpan op hoog vuur. Besprenkel met olijfolie en bak 4 - 5 minuten, of tot serveren.
- Prik met een mes gaatjes in de verpakking en verwarm de aardappelpuree 4 minuten in de magnetron op 900W.

2



Broccolini koken

- Giet het gekookte water in een pan en kook de broccolini 3 minuten.
- Bewaar 30 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en houd apart.

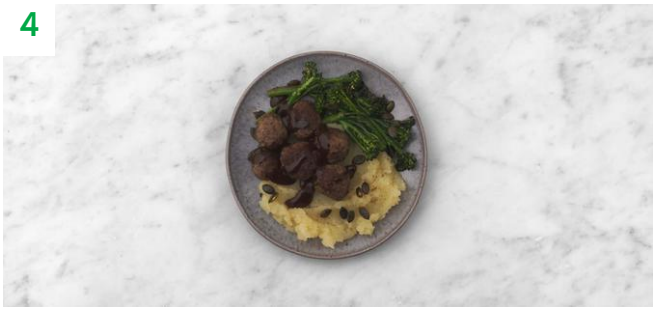
3



Saus maken

- Voeg de rodewijnjus en het achtergehouden kookvocht toe aan de koekenpan.
- Voeg een klontje roomboter toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Meng goed en laat de roomboter smelten.
- Houd warm tot serveren.

4



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op borden met de rest ernaast.
- Schenk de rodewijnjus erover en garneer met de pompoenpitten.

5-minuten tortelloni alfredo met pulled chicken

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min. Lekker snel

Begin meteen goed: zet alvast een volle waterkoker aan.

Veel kookplezier!




Pulled chicken


Kookroom


Citroen


Spinazie


Grana Padanovlokken DOP


Tortelloni ricotta en spinazie


BBQ-rub


Siciliaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (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)	3456 /826	735 /176
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,6
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	11,7	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	42	9
Zout (g)	3,8	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Zet alvast een volle waterkoker aan voor de pasta.
- Giet het gekookte water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 3 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd apart.

2



Kip bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de pulled chicken 2 minuten.
- Scheur de spinazie in delen klein boven de hapjespan.
- Roer de room, de pasta, de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de Siciliaanse kruiden erdoor.

3



Afmaken

- Voeg wat van het achtergehouden kookvocht toe en meng goed.
- Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 1 minuut pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de citroen in partjes (zie Tip).

Tip: *Je kunt er ook voor kiezen om de citroen eerst te raspen en de citroenrasp bij het serveren als garnering te gebruiken.*

4



Serveren

- Serveer de pasta op diepe borden en garneer met de kaas.
- Serveer met de citroenpartjes.

Onze cheeseburger met loaded tortillachips

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

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel



Speciaal ingrediënt in je box! De meatier-burger is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

NUTRI-SCORE A B C D E

- Meatier-burger
- Zwart streetfoodbroodje
- Tomaat
- Rode ui
- Guacamole
- Geraspte cheddar
- Mais in blik
- Mexicaanse kruiden
- Tortillachips

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart streetfoodbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Mais in blik (g)	35	70	105	140	175	210
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 /837	786 /188
Vetten (g)	47	11
Waarvan verzadigd (g)	16,1	3,6
Koolhydraten (g)	65	15
Waarvan suikers (g)	13,6	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,8	0,8

Allergenen

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

1



Burger bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak het broodje 3 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui met de burger 3 - 4 minuten aan één kant.
- Draai de burger om en leg de cheddar erbovenop. Dek de koekenpan af met het deksel, zodat de kaas kan smelten. Verlaag het vuur en bak 3 - 4 minuten verder, of tot de burger gaar is.

2



Avocadodip maken

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

3



Tortillachips bereiden

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

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

4



Serveren

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

Onze shakshuka met verse geitenkaas

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

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch Fit & Bewust




Ui


Knoflookteen


Rode peper


Wortel


Verse krulpeterselie


Midden-Oosterse kruidenmix


Ei


Tomatenblokjes


Tomaat


Paprika


Maanzaadbroodje


Geitenkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3297 /788	460 /110
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,1
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	21,6	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de wortel, tomaat en paprika in kleine blokjes.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel 3 - 4 minuten. Voeg de overige gesneden ingrediënten en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 2 minuten.

2



Saus maken

- Snijd de peterselie fijn.
- Roer de tomatenblokjes en de helft van de peterselie erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Laat de saus zo veel mogelijk inkoken; de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.*

3



Eieren pocheren

- Maak voor elk ei een kuiltje in de saus.
- Breek de eieren in de kuiltjes en zorg dat ze diep in de saus liggen. Breng de eieren op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de kaas erboven, dek de hapjespan af en laat de eieren in 4 - 6 minuten stollen (zie Tip).

Tip: *De kooktijd van de eieren hangt af van je hapjespan. Controleer de eieren regelmatig en kook eventueel langer of korter.*

4



Serveren

- Haal het deksel van de hapjespan, zet het vuur iets hoger en laat 2 - 4 minuten verder pocheren zodat overtollig vocht verdampt.
- Bak ondertussen het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Verdeel de shakshuka over de borden. Garneer met de overige peterselie.
- Serveer met het broodje.

Onze pokébowl met garnalen en ponzumayonaise

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

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust




Ponzu


Sushirijst


Garnalen


Mini-komkommer


Wittekool en wortel


Sesamolie


Knoflookteen


Mango


Gomasio


Sojasaus met minder zout

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	451 /108
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	23,4	3,7
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een snufje zout toe en kook de rijst, afgedekt, 12 - 13 minuten op laag vuur. Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.
- Zet het vuur uit en roer de helft van de wittewijnazijn en de helft van de suiker door de rijst.
- Dek de pan af en houd apart tot serveren.

2



Toppings maken

- Meng in een kom de koolmix met de sesamolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de overige wittewijnazijn en de overige suiker toe en meng goed.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.

3



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen en de knoflook 3 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de ponzu.

Tip: *Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.*

4



Serveren

- Verdeel de rijst over de kommen. Verdeel alles erbovenop.
- Garneer met de gomasio.
- Besprenkel met de sojasaus en de ponzumayonaise.

Onze tagliatelle met kip en guanciale

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

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Mascarpone


Vers basilicum


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Grana Padanovlokken DOP


Ui


Passata


Verse tagliatelle


Guanciale

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm runderbouillonblokje (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)	4184 /1000	721 /172
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	23,5	4
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in smalle repen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 4 - 6 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Tip: *Kook het water eventueel in de waterkoker om tijd te besparen.*

2



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt met de guanciale, knoflook en ui in 4 - 5 minuten los.
- Meng de puntpaprika en de passata erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.

3



Afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de hapjespan van het vuur en roer de mascarpone erdoorheen.
- Voeg de pasta en 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon toe en meng goed. Voeg eventueel extra kookvocht toe als het geheel te droog lijkt.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.

4



Serveren

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

Onze dahl met krokante kikkererwten en naan

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

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch Fit & Bewust



- Ui
- Wortel
- Tomatenpuree
- Kokosmelk
- Rode splitlinzen
- Spinazie
- Naan met kruiden
- Limoen
- Kikkererwten
- Afrikaanse kruidenmix
- Verse koriander
- Verse gember
- Kerriepoeder
- Biologische volle yoghurt
- Gele wortel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 /798	399 /95
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	17	2
Koolhydraten (g)	79	9
Waarvan suikers (g)	19,7	2,4
Vezels (g)	30	4
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	1,9	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. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snijd de wortels in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

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

2



Dahl maken

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

3



Linzen toevoegen

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

4



Kikkererwten roosteren

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

5



Afmaken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in driehoekjes.
- Snijd de koriander fijn.
- Rasp de schil van de limoen. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de yoghurt met wat limoenrasp naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

Airfryertip: *Bak het brood 2 - 4 minuten op 180 graden. Zorg voor het beste resultaat dat het mandje niet te vol is.*

6



Serveren

- Knijp, wanneer de dahl gaar is, 1 limoenpartje per persoon erboven uit. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante kikkererwten erover.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de koriander.
- Serveer met de naan en de overige limoenpartjes.

Onze kipgehaktballetjes in champignonroomsaus

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

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust




Aardappelen


Ui


Knoflookteen


Champignons


Kookroom


Sperziebonen


Basilicumcrème


Verse bieslook


Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	461 /110
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	10,3	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

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

2



Champignons snijden

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

Weetje: *De champignons in dit recept bevatten niacine – een mineraal dat je zenuwstelsel ondersteunt.*

3



Champignons bakken

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

4



Gehaktballetjes bakken

- Halveer ondertussen de gehaktballetjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes 6 - 8 minuten, of tot rondom bruin.

5



Sperziebonen bereiden

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

6



Serveren

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