

# Kip piccata met ovengebakken krieltjes

met wortel, rode biet en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Wortel



Krieltjes



Knoflookteen



Gedroogde tijm



Ui



Citroen



Verse krulpeterselie



Kipfilet



Kappertjes



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

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in plakjes gesneden  
vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, roomboter  
en kappertjes.

Scheur mij af!



Kipfilet

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, diep bord, koekenpan met deksel, grote kom, fijne rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	392 /94
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,3
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	15,3	2,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1	0,1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **rode biet** en halveer. Snijd vervolgens in lange partjes van 1 cm dik. Snijd de **wortels** in de lengte in kwarten. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 4. Smaakmakers snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en pers ¼ **citroen** per persoon uit. Snijd de overige **citroen** in partjes. Hak de **peterselie** grof.



## 2. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de **rode-bietpartjes**, de **wortel**, de **krieltjes** en de helft van de **knoflook**. Voeg de olijfolie en **gedroogde tijm** toe en schep goed om. Verdeel de **groenten** en de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.



## 5. Saus maken

Verhit opnieuw ½ el roomboter per persoon in de pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg het water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Voeg de **kappertjes** en per persoon: 1 tl **citroensap** en 1 tl **citroenrasp** toe en laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **kip** en **peterselie** toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.



## 3. Kip bakken

Zet een diep bord met de bloem klaar. Bestrooi de **kipfilet** met peper en zout en wentel door de bloem. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.



## 6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** en **groenten** over de borden. Schep de **kip** met saus eraan. Serveer met **mayonaise** naar smaak en de eventuele overige **citroenpartjes**.

**Weetje** 🍷 *Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Ze worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!*



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Vegetarische volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Familie Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Paprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Volkoren tortilla



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



Geraspte oude Gouda kaas



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

Vandaag bereid je vegetarische quesadilla's. De verse koriander en de zoet-pittige chilisaus geven dit gerecht zoveel smaak, dat je het vlees niet zult missen.

Scheur mij af!



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 /667	562 /134
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,9
Koolhydraten (g)	49	10
Waarvan suikers (g)	13,2	2,7
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **ui** fijn. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Meng in een grote kom de **courgette** en **paprika** met het **paprikapoeder**, de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout.



### 3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de helft van de **tortilla's** met de gebakken **groenten** en beide soorten **kaas**.
- Vouw de **tortilla's** dubbel en druk de quesadilla's goed aan.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.



### 2. Pico de gallo maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **groenten** 4 - 5 minuten.
- Snijd de **limoen** in kwarten. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat**, **ui**, **koriander** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee met de andere groenten.



### 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**. Verdeel de quesadilla's over de borden.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Serveer met de chilimayonaise en de pico de gallo.

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



Voeg het gehakt toe na het bakken van de smaakmakers. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Tajine van kip, puntpaprika en aubergine

met peterselie-aardappelen en olijven

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Verse gember



Rode puntpaprika



Aubergine



Afrikaanse kruidenmix



Kipfilet



Verse bladpeterselie



Citroen



Wortel



Groene olijven



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

Tajine is ook de benaming van de aardewerken stoofpot waar  
dit gerecht traditioneel in wordt bereid - langzaam gegaard  
op hete kolen.

Scheur mij af!



Kipfilet

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, pan met deksel

## 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
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Groene olijven (g)	30	50	70	100	120	150

### Zelf toevoegen

Bruine basterdsuiker (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2435 /582	371 /89
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	4	0,6
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	18,9	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**. Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle reepjes. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Halveer de **wortel** en snijd in halve maantjes.



## 4. Laten sudderen

Haal de **kipfilet** uit de pan en bewaar apart. Voeg de **Afrikaanse kruidenmix** en de honing toe en schep goed om. Leg de **kipfilet** terug in de hapjespan. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe, zodat ⅓ van de **groenten** bedekt is met water. Laat het geheel, afgedekt, 12 - 15 minuten sudderen op middelmatig vuur.



## 2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en bewaar afgedekt in de pan. Verhit de olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **aubergine**, **wortel**, **ui**, **knoflook** en **gember** toe. Bak 3 - 4 minuten. Voeg de bruine suiker toe en bak 1 - 2 minuten.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.*



## 5. Afmaken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwarten en halveer de **olijven**. Voeg, als de tajine gaar is, de **olijven** toe aan de hapjespan. Knijp **citroenpartjes** naar smaak uit boven de pan. Laat zonder deksel nog 5 - 6 minuten verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Kip bakken

Maak wat plaats in het midden van de pan. Voeg de **kipfilet** en de **paprika** toe (zie Tip). Breng de **kipfilet** op smaak met peper en zout en bak in 2 minuten per kant gelijkmatig bruin.

**Tip:** *Als je geen plaats meer hebt in de hapjespan kun je de kipfilet ook apart bakken in een koekenpan.*



## 6. Serveren

Besprenkel de **aardappelen** met de extra vierge olijfolie en ⅓ van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over soepborden en schep de tajine erbij. Garneer met de overige **peterselie** en serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Frisse krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in water



Tomaat



Verse dille, munt  
en bladpeterselie



Ui



Kappertjes



Witte kaas



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

Tonijn is een voedingsrijke vis vol magere eiwitten, omega-3-  
vetzuren en essentiële vitaminen. Het is gezond voor het hart,  
ondersteunt de hersenfunctie en bevat weinig calorieën.

Scheur mij af!



Tonijn in water

## 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, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2473 /591	456 /109
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	8	1,5
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	8,4	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,1	0,4

## 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** en de **sperziebonen**.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

**Weetje** 🍏 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen, zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieke gevoel.



### 2. Koken

- Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **sperziebonen** de laatste 5 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Laat ondertussen de **tonijn** uitlekken.
- Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **verse kuiden** fijn. Snipper de **ui**.



### 3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **ui** met de **kappertjes**, de **tonijn**, extra vierge olijfolie, wittewijnazijn en de helft van de **verse kruiden**.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat**, mayonaise en **tonijn** toe.
- Meng goed.



### 4. Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruiemel de **witte kaas** over de salade en garneer met de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Veggie kip tikka masala

met rijst, yoghurt en puntpaprika

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Verse gember



Vegan kipstukjes



Biologische volle yoghurt



Garam masala



Ui



Gemalen korianderzaad



Passata



Witte langgraanrijst



Kokosmelk



Rode puntpaprika



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

Wist je dat garam masala letterlijk 'pittig kruidenmengsel'  
betekent in het Hindoestaans?

Scheur mij af!



Vegan kipstukjes

## 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, hapjespan met deksel, fijne rasp, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	65	125	180	250	305	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 / 723	640 / 153
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,7
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	12,4	2,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	22	5
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 aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Snipper de **ui** en snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **paprika** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **gember** en **knoflook** toe. Voeg per persoon: ½ tl **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ½ tl **gemalen korianderzaad** toe. Bak 1 minuut verder.
- Voeg de **passata** toe, roer door en laat, afgedekt, 10 - 15 minuten zachtjes koken.



### 3. Vegan kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **vegan kipstukjes** en ½ tl **garam masala** per persoon toe en bak in 3 - 4 minuten lichtbruin.
- Roer vervolgens de aangegeven hoeveelheid water door de **vegan kipstukjes**. Bak 1 minuut verder zodat het water verdampt. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Roer de **kokosmelk** door de curry.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **vegan kipstukjes** toe.
- Verdeel de **rijst** over diepe kommen en schep de curry erbovenop.
- Garneer met de **yoghurt**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Aubergine en courgette uit de oven

met casarecce, tomaat en basilicum

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomaat



Knoflookteen



Passata



Geraspte oude Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



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

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

Scheur mij af!



Varkensboerengehakt

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½

### Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	537 /128
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	17,6	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** en **courgette** in de lengte in plakken van ½ cm dik. Snijd de **tomaat** in plakken. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 4. Groenten in de oven bakken

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek de saus met **aubergineplakken**. Leg vervolgens een laag **tomaat** en een laag **courgette** eroverheen. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de **geraspte kaas** en bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven.



## 2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** 4 - 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

*Tip: Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergine- en courgetteplakken ook grillen in plaats van bakken.*



## 5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd de **verse basilicumblaadjes** in fijne reepjes.



## 3. Saus maken

Meng in een kom de **passata** met de **knoflook**, de zwarte balsamicoazijn, suiker en **Siciliaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en schep de ovenschotel erop. Garneer met het **verse basilicum**.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat groenteconserven ongeveer evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.*

**Eet smakelijk!**



Voeg het gehakt toe na het bakken van de smaakmakers. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Turkse pide met köfte-stijl gehaktballetjes

met rode puntpaprika en zoetzure ui

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Passata



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Pizzadeeg



Tomaat



Rode puntpaprika



Rundergehaktballetjes  
met köfte-kruiden



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

Turkse pide is platbrood in de vorm van een bootje, met  
toppings als kaas, vlees of groenten. Het wordt gebakken tot  
het knapperig is en warm geserveerd!

Scheur mij af!



Rundergehaktballetjes met  
köfte-kruiden

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, koekenpan

## 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
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehaktballetjes met kofte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaar]dige mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal					naar smaak	
Peper en zout					naar smaak	

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4109 / 982	672 / 161
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,7
Koolhydraten (g)	118	19
Waarvan suikers (g)	22,4	3,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	4,4	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. Snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes. Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snipper de andere helft. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 4. Pide vullen

Rol het **pizzadeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier (zie Tip). Snijd het **deeg** in 2 gelijke delen. Vouw de randen naar binnen. Rol de hoekjes naar binnen zodat er een schuitje ontstaat. Verdeel de vulling over het **deeg** en bak de pides 15 - 20 minuten in de oven.

**Tip:** Gebruik eventueel een deegroller of lege fles wijn om het deeg uit te rollen.



## 2. Vulling maken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en gesnipperde **ui** 2 minuten. Voeg de **puntpaprika** en de **gehaktballen** toe. Roerbak 4 minuten, terwijl je de **gehaktballen** met een spatel halveert. Voeg de **passata**, de **Midden-Oosterse kruidenmix** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook. Laat 4 - 6 minuten op laag vuur zachtjes verder koken. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Toppings maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met sambal naar smaak (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍌 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door yoghurt.



## 3. Ui pekelen

Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker. Voeg de **uienringen** toe, breng op smaak met peper en zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.*



## 6. Serveren

Verdeel de pides over de borden en beleg met de gepekeldde **ui** en de **tomaat**. Besprenkel met de sambalmayonaise.

## Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaar]dig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode peper



Knoflookteen



Ui



Gele currykruiden



Roerbakmix met champignons



Kokosmelk



Verse koriander



Gezouten pinda's



Verse udonnoedels



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



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

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

Scheur mij af!



Garnalen

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Soeppan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 / 671	380 / 91
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23,4	3,2
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	13,1	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur. Fruit de **rode peper**, de **ui**, de **knoflook** en de **gele currykruiden** 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 4 minuten verder.



### 3. Soep maken

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppan. Laat de soep 4 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn en hak de **pinda's** grof.
- Voeg de **udonnoedels** en de **sojasaus** toe aan de soep en kook 3 minuten verder (zie Tip).

**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

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

**Eet smakelijk!**



Voeg de garnalen vlak voor serveren toe aan de soep. Laat 3 - 5 minuten garen en haal van het vuur. Ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Rigatoni met Zweedse stijl gehaktballetjes

met romige saus, broccoli en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rigatoni



Gehaktballetjes van varken en rund



Ui



Broccoli



Sojasaus



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Gomasio-tuinkruidenmix



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

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

Scheur mij af!



Gehaktballetjes van varken en rund

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	160	360	560	720	920	1080
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaaridige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 /906	625 /149
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	22,1	3,6
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	10,4	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	47	8
Zout (g)	3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** en de **broccoli** (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

**Tip:** Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen om de pasta en de broccoli afzonderlijk te koken.



### 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 9 minuten.
- Voeg de **broccoli** toe en kook 4 - 6 minuten verder. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. De **gehaktballetjes** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



### 3. Saus maken

- Fruit de **ui** 1 - 2 minuten in dezelfde koekenpan.
- Voeg de **kookroom**, bouillon, mosterd, bloem en 1 tl **sojasaus** per persoon toe aan de koekenpan.
- Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken. Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten verder garen.



### 4. Serveren

- Roer de **pasta** en **broccoli** door de saus en verhit 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de **geraspte kaas** en **gomasio-tuinkruiden**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Spaghetti met romige pestosaus en courgette

met mini-romatomen en walnoot-basilicumtopping

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Courgette



Mini-romatomen



Geraspte Goudse kaas



Kruidenroomkaas



Vers basilicum



Walnootstukjes



Spaghetti



Pesto genovese



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!



Varkensworstjes met tomaat  
en rozemarijn

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan, 2x kleine kom

## 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
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3389 / 810	747 / 179
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,9
Koolhydraten (g)	79	17
Waarvan suikers (g)	14	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	0,9	0,2

## 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 met deksel voor de **pasta**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **courgette** met een grove rasp. Halveer de **tomaten**.



### 2. Groenten bakken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **tomaten** toe en bak nog 3 - 4 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak 3 - 4 minuten verder.



### 3. Topping maken

- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **pesto** en de helft van de **kaas**.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een andere kleine kom een topping van het **basilicum**, de **walnootstukjes** en de overige **kaas**. Bewaar ter garnering.



### 4. Serveren

- Voeg de **pasta**, het roomkaasmengsel en de zwarte balsamicoazijn toe aan de pan met **groenten**.
- Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de walnoot-basilicumtopping.

**Weetje** 🌱 De walnoot is de enige noot die het plantaardige omega 3-vetzuur ALA bevat. Omega 3-vetzuren zijn goed voor ons hart en onze bloedvaten. ALA zit ook in lijnzaad en sojaolie.



Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur en bak nog 6 - 8 minuten. Keer regelmatig om.  
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Pastaschotel met kip en gegrilde aubergine

in tomatensaus met mozzarella en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Ui



Aubergine



Italiaanse kruiden



Kipfilet



Geraspte mozzarella



Tomatenblokjes



Penne

**NIEUW  
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! Deze geraspte mozzarella is niet alleen gemakkelijk in gebruik, maar ook net zo lekker zacht en romig van smaak zoals onze mozzarellabol.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*

Scheur mij af!



Kipfilet

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, groot bord, ovenschaal, pan, keukenpapier, bord, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 / 787	540 / 129
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,9
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	17,6	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	54	9
Zout (g)	1,5	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. Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



## 2. Groenten snijden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van maximaal ½ cm dik. Bestrooi de plakken aan beide kanten met flink wat zout en leg in een vergiet. Laat het zout intrekken.

**Weetje** 🍆 *Aubergine is een lekkere en veelzijdige groente. Wist je dat hij vol zit met ijzer er vitamine C?*



## 3. Saus maken

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **Italiaanse kruidenmix** 2 - 3 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de **tomatenblokjes**. Roer goed en breng op smaak met peper en zout. Dek de pan af en laat pruttelen tot verder gebruik.



## 4. Aubergine bakken

Verspreid de bloem met peper en zout over een groot bord. Dep de **aubergineplakken** goed droog met keukenpapier en schraap het zout eraf. Wentel de plakken door de bloem. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak een paar **aubergineplakken** per keer in 2 - 3 minuten per kant goudbruin. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.



## 5. Kip bakken

Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan van de **aubergine** op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant. Meng ondertussen de **pasta** door de tomatensaus.



## 6. Serveren

Schep de **pasta** met saus in een ovenschaal. Leg de **kipfilet** op de saus en verdeel de **aubergine** erover. Bestrooi met de **mozzarella** en bak 5 - 8 minuten in de oven. Verdeel de pastaschotel over de borden.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Geitenkaasrisotto met truffelolie

met pecorino, peterselie en champignons

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Champignons



Prei



Verse geitenkaas



Geraspte pecorino DOP



Olijfolie met truffelaroma



Italiaanse kruiden



Verse peterselie



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

Deze olijfolie met truffelaroma gemaakt is van Coratina- en Peranzana-olijven. Deze worden met de hand geoogst in de omgeving van Puglia.

Scheur mij af!



Serranoham

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Hapjespan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] 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)	2657 /635	407 /97
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,3
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	4,8	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Risotto maken

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **prei** 5 minuten.
- Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Verlaag het vuur, voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



### 2. Champignons bakken

- Herhaal dit met de overige bouillon. Voeg de overige bouillon in 2 keer toe. De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg extra water toe en kook langer als je de risotto zachter wilt.
- Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **champignons** 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Afmaken

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn en verkruimel de **geitenkaas**.
- Roer de **Italiaanse kruiden**, de helft van de **geitenkaas** en de helft van de **peterselie** door de risotto. Proef goed en breng eventueel op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **champignons** erbovenop.
- Besprenkel met de **truffelolie**. Garneer met de **pecorino** en de overige **geitenkaas**.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Garneer met de serranoham.  
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Salade met serranoham en honing-geitenkaasbolletjes

met venkel, sinaasappel en parelcouscous

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Venkel



Parelcouscous



Verse munt



Serranoham



Balsamicocrème



Handsinaasappel



Veldsla



Geitenkaasbolletjes met honing



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd, en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor gebergte: sierra.

Scheur mij af!



Serranoham

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Grote kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Handsinaasappel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2343 /560	416 /99
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	23,7	4,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan voor de **parelcouscous** (zie Tip).
- Kook de **parelcouscous** in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

**Tip:** Wil je extra snel zijn? Gebruik dan een waterkoker!



### 2. Venkel pekelen

- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in blokjes.
- Meng in een grote kom de **venkel** met de witte balsamicoazijn, de suiker en een snuf zout (zie Tip).
- Zet apart en schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

**Tip:** Houd je niet van rauwe venkel? Kook deze dan eerst 10 minuten.



### 3. Sinaasappel snijden

- Pel de **sinaasappel** en snijd het vruchtvlees in partjes.
- Ris de **verse muntblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes.
- Meng de **venkel** met de **veldsla**, **parelcouscous**, **verse munt**, **sinaasappel** en extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍀 *Wist je dat veldsla zeer rijk zijn aan ijzer en calcium? De 20 gram die je in deze salade eet, draagt daardoor al bij aan een gezonde inname van beide.*



### 4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden en leg de **serranoham** en de **geitenkaas** erbovenop.
- Besprenkel met de **balsamicocrème** en extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Veggie visburger met ravigotedressing

met krieltjes, dillemayonaise en appelsalade

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Plantaardige visburger



Voorgekookte halve kriel met schil



Radicchio en romaine



Wittekool en wortel



Appel



Ravigotesaus



Gedroogde tijm



Verse dille



Pompoenpitten

**NIEUW  
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! De verrukkelijke vegan visburger is rijk aan smaak en goed voor jou en de planeet.

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

Scheur mij af!



Plantaardige visburger

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plant aardige visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pompepitten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	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)	3527 /843	618 /148
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,2
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	19,4	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **krieltjes**, afgedekt, 9 minuten. Haal het deksel van de pan.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **tijm** toe en bak 5 minuten verder.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitaminen, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.*



### 2. Koolsla maken

- Meng in een kom de suiker met de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de **wittekool** en **wortel** toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet opzij. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.
- Verwijder het klokhuis uit de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes.
- Snijd of knip de **dille** fijn.



### 3. Burger bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** in 3 minuten per kant goudbruin.
- Meng in een saladekom de **ravigotesaus** met de extra vierge olijfolie, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **dille** en de overige wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **sla**, de koolsla, de **pompepitten** en de **appel** toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing.
- Server de **burger** met de salade en **krieltjes**. Server de dillemayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Sweet & sticky kip met gomasiobroccoli

met knoflook-gemberrijst en gefrituurde uitjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes



Knoflookteen



Broccoli



Ui



Gomasio



Pikante uienchutney



Jasmijnrijst



Gemberpuree



Gefrituurde uitjes



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

Gomasio is een Japanse smaakmaker van gemalen  
sesamzaadjes en een snuf zout - perfect om smaak te  
versterken en minder zout te gebruiken.

Scheur mij af!



Kippendijreepjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan, vershoudfolie, koekenpan, hittebestendige kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pikante uienchutney* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3887 / 929	691 / 165
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,3
Koolhydraten (g)	116	21
Waarvan suikers (g)	48,3	8,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ van de roomboter in een pan op laag vuur. Bak de **knoflook** en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe (zie Tip). Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

**Gezondheidstip** 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je in de koelkast bewaren voor de volgende dag.



### 2. Kip bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de **kippendijreepjes** 7 minuten.
- Voeg de **uienchutney**, de ketjap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Breng op smaak met peper en bak nog 1 minuut (zie Tip).

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



### 3. Broccoli stomen

- Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes.
- Voeg de **broccoli**, de overige roomboter en 1 el water per persoon toe aan een grote magnetronbestendige kom. Dek af met vershoudfolie en prik er een aantal gaatjes in.
- Verhit 4 - 5 minuten in de magnetron op hoge stand, of tot ze zacht zijn als je er met een vork in prikt. Verwijder voorzichtig de vershoudfolie. Roer de **gomasio** door de **broccoli** en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over kommen en leg de **broccoli** ernaast.
- Schep de **kippendijreepjes** met saus eroverheen.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Romige masala linzensoep met naanbrood

met kruidige yoghurtsaus, kokosmelk en amandelschaafsel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Passata



Garam masala



Linzen



Kokosmelk



Gemberpuree



Naanbrood met kruiden



Mix van gesneden wortel en ui



Knoflookteen



Biologische volle yoghurt



Verse koriander en munt



Amandelschaafsel



## Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

Receptontwikkelaar Selma: "Dahl is een van mijn favoriete gerechten en inspireerde mij om deze soep te maken. Dankzij de voorgesneden groenten, voorgekookte linzen en veel smaakmakers zoals gember en garam masala, maak je met dit recept een supersnel,

Scheur mij af!



Kippendijreepjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Staafmixer, kleine kom, soeppan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3611 / 863	487 / 116
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	14,5	2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,1	0,4

## 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 bereid de bouillon.
- Bak de **naan** 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **knoflook** in grove stukken.
- Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de **gemberpuree**, de **voorgesneden groenten** en de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.



### 2. Soep maken

- Voeg de **linzen**, zonder ze eerst af te gieten, toe aan de soep.
- Voeg de **passata**, de bouillon en de **kokosmelk** toe.
- Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zachtjes sudderen.



### 3. Yoghurtsaus maken

- Snijd ondertussen de **koriander**, inclusief de steeltjes, grof.
- Ris de **muntblaadjes** van de takjes. Snijd de **muntblaadjes** grof.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **mint** en de helft van de **koriander**. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Voeg de wittewijnazijn toe aan de soep. Pureer met een staafmixer tot de gewenste textuur (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de yoghurtsaus.
- Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **koriander**.
- Besprenkel met de extra vierge olijfolie en serveer met het **naanbrood**.

*Tip: Is de soep nog te dik? Maak hem naar smaak dunner door beetje bij beetje meer water toe te voegen.*



Voeg de kippendijreepjes toe na het fruiten van de smaakmakers. Bak 4 - 5 minuten en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Krokante plantaardige kipburger met dillemayo

op een wortelbroodje met frietjes en komkommersalade

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortelbroodje



Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager



Botersla



[Mini-]komkommer



Verse dille



Ui



Geel mosterdzaad



Nieuw ingrediënt in je box! Met deze burger van De Vegetarische Slager geniet van je van de malse textuur en lekkere smaak van traditionele kip, maar dan volledig plantaardig. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4125 /986	765 /183
Vetten (g)	64	12
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,5
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	16,3	3
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	20	4
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 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de burger zonder de frietjes. De aardappelen kun je op een ander moment gebruiken.



### 2. Bakken

Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en zorg ervoor dat er genoeg ruimte overblijft om later het **broodje** toe te voegen. Bak 22 - 24 minuten in de oven, of tot goudbruin. Schep halverwege om. Snijd het **wortelbroodje** open en bak de laatste 4 - 6 minuten mee.



### 3. Saus maken

Snipper de **ui**. Verhit het water in een steelpan met de wittewijnazijn en suiker. Voeg, als de suiker is opgelost, de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur. Haal van het vuur en bewaar apart. Snijd ondertussen de **dille** fijn.



### 4. Burger bakken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de **dille**, de helft van de honing en de helft van de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 6 - 7 minuten, keer regelmatig om.



### 5. Salade maken

Bewaar ½ el uisaus per persoon apart. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige uisaus, de overige honing en de overige mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Houd voor elke **burger** 1 heel **slablad** apart en snijd de overige **sla** grof. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.



### 6. Serveren

Meng kort voor serveren de **sla** en **komkommer** met de dressing in de saladekom. Beleg het **broodje** met de dillemayo, de achtergehouden uisaus, 1 **slablad** en de **burger**. Serveer met de frietjes, de salade en mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Bulgursalade met gegrilde groenten

met honing-geitenkaasbolletjes en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Tomaat



Verse munt



Rucola en veldsla



Rode puntpaprika



Geitenkaasbolletjes met honing



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.

Scheur mij af!



Gehaktballetjes van varken en rund

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2435 / 582	391 / 93
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	17,5	2,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	18	3
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 en bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg de **zoete aardappel** en de helft van de **Midden-Oosterse kruiden** toe aan een grote kom. Besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven.



### 4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een saladekom de **tomaat** en **munt** met de **slamix**.



### 2. Groenten snijden

Snij ondertussen de **puntpaprika** in dunne repen. Snijd de **wortel** in halve maantjes van ½ cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom de **groenten** met de overige olijfolie en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Salade op smaak brengen

Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de geroosterde **groenten**, de dressing en de **bulgur** toe aan de saladekom en schep alles goed om. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Bulgur bereiden

Schep de **zoete aardappel** aan het einde van de baktijd om en voeg de **groenten** toe aan de bakplaat (zie Tip). Bak samen nog 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om. Meng in een pan met deksel de **bulgur** met het gemalen **komijnzaad** en bak al roerend 1 minuut op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Giet af en roer de **bulgur** los met een vork.

*Tip: Gebruik eventueel een tweede bakplaat als er geen ruimte meer is.*



### 6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **geitenkaas** en **pompoenpitten**.

**Weetje** 🌱 De bulgur in deze maaltijd is een volkoren graan. 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.

## Eet smakelijk!



Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin zijn. Zet het vuur laag, dek af en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Varkensworstjes in honing-mosterddressing

met rozemarijnkrieltjes en wortel

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Verse rozemarijn



Ui



Varkensworstjes met  
tomaat en rozemarijn



Honing-  
mosterddressing



Wortel



Gele wortel



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

Je kunt niet alle stelen eten van verse kruiden, de harde  
stelen zijn namelijk niet eetbaar. Tijm is een van de kruiden  
met een harde, niet eetbare, steel.

Scheur mij af!



Varkensworstjes met tomaat  
en rozemarijn

## 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, koekenpan met deksel, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	400 /95
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,8
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	9,7	1,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **krieltjes** doormidden en eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Snijd de **ui** in 8 partjes. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak grof.
- Meng in een kom de **krieltjes** met de helft van de **rozemarijn** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak in 25 minuten gaar. Schep de **krieltjes** halverwege om.
- Meng in een andere kom de **ui** met ¼ el olijfolie per persoon. Bak de **ui** de laatste 10 - 15 minuten mee in de oven.



### 3. Wortel bakken

- Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 2 cm dik.
- Voeg de **wortels** en de bouillon toe aan een hapjespan met deksel. Breng aan de kook en kook de **wortels**, afgedekt, in 12 - 15 minuten zacht.
- Haal het deksel van de hapjespan en kook nog 3 - 5 minuten (zie Tip 1). Roer de overige **rozemarijn** en extra vierge olijfolie naar smaak erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Is er nog kookvocht? Giet dan af in een vergiet en voeg de wortels daarna terug toe aan de hapjespan.



### 2. Worstjes bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak 5 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Leg de **worstjes** in een ovenschaal en giet de helft van de **honing-mosterddressing** over de worstjes. Zet de **worstjes** de laatste 5 minuten bij de **krieltjes** in de oven.



### 4. Serveren

- Serveer de **krieltjes**, **ui** en **wortels** in diepe borden.
- Verdeel de **varkensworstjes** over de borden.
- Besprenkel met de overige **honing-mosterddressing**.

**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!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Rundergehaktballetjes in zoetzure saus

met aardappelpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus



Verse bladpeterselie en basilicum



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

Sojasaus bewaar je ongeopend in de voorraadkast. Is de sojasaus eenmaal geopend? Bewaar hem dan in de koelkast, zo blijft hij het langst goed.

Scheur mij af!



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	458 /110
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	21,4	3,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruiemel het bouillonblokje erboven (zie voorraadkast voor hoeveelheid).
- Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snipper de **ui** fijn.



### 3. Bakken

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



### 2. Gehaktballetjes maken

- Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kom het **gehakt** met de **panko**. Draai er drie gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur op middelmatig en voeg de helft van de **ui** toe. Bak, afgedekt, 4 - 6 minuten.



### 4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, de **verse kruiden**, ¼ el roomboter per persoon en eventueel een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over de borden. Schep de **groenten** en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprenkel met de saus uit de koekenpan.

## Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Groene curry met kip met broccoli, wortel en bruine rijst

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Kokosmelk



Groene currykruiden



Vissaus



Broccoli



Bruine snelkookrijst



Wortel



Gemberpuree



Kipfilet



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

Wist je dat kokosmelk niet direct uit de noot komt? Het witte  
vruchtvlees van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water  
gemengd en vervolgens uitgeknepen.

Scheur mij af!



Kipfilet

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan, wok of hapjespan

## 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
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	491 / 117
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,7
Koolhydraten (g)	68	12
Waarvan suikers (g)	8,8	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng het water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokjes erboven. Houd 50 ml bouillon per persoon apart voor stap 3. Kook de **rijst** 10 minuten in de overige bouillon. Giet daarna eventueel af.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de **wortel** in halve maantjes.



### 2. Kip bakken

- Snijd de **kipfilet** in blokjes van 2 cm.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** in 4 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg de **gemberpuree**, **knoflook**, **wortel** en **ui** toe en bak 2 minuten mee.



### 3. Curry koken

- Voeg de **broccoli**, **kokosmelk**, **groene currykruiden**, **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en de achtergehouden bouillon toe aan de wok of hapjespan.
- Laat de curry 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de groene curry over diepe borden.
- Schep de **rijst** eraast.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Vietnamese stijl gehakt met rijst

met mango, frisse salade en nuoc cham-dressing

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Varkensboerengehakt



Knoflookteen



Munt, koriander  
en Thais basilicum



Limoen



Vissaus



[Mini-]komkommer



Ui



Rode peper



Gemberpuree



Veldsla



Mango



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

Nước chấm is een algemene naam voor Vietnamese  
dipsauzen. Deze beroemde versie speelt met de smaken zoet,  
zuur, zout en pittig.

Scheur mij af!



Varkensboerengehakt

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, waterkoker, fijne rasp, pan met deksel, dunschiller, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	15	20	30	35	45
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 / 783	571 / 137
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8	1,4
Koolhydraten (g)	94	16
Waarvan suikers (g)	30,7	5,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng het water aan de kook in een waterkoker. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gemberpuree** en de helft van de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en het water uit de waterkoker toe aan de pan met **knoflook** en **gemberpuree**. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het groentebouillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



### 3. Gehakt bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **verse kuiden** fijn. Rasp de schil van de **limoen**.
- Haal de pan van het vuur. Voeg de **verse kruiden** en de **rode peper** toe en meng door. Snijd de **limoen** in partjes en knijp **1 limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Voeg **limoenrasp**, peper en zout naar smaak toe.



### 2. Salade maken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (zie Tip). Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Meng in een saladekom de **ui**, **komkommer**, **mango** en **veldsla**.
- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de suiker, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak), wittewijnazijn en het water voor de saus.

**Tip:** In de deze stap voeg je rauwe ui toe aan de salade. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met het gehakt.



### 4. Serveren

- Verdeel het **gehakt**, de **rijst** en de salade over de borden.
- Serveer met de dressing en de eventuele overige **limoenpartjes**.

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

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Veggie Caloriebewust



Garnalen

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1¾
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	426 /102
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	83	13
Waarvan suikers (g)	19	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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

# Peruaanse gekruide parelcouscous met witte kaas en aardappel, champignons en pompoenpitten

45 min.



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix

dat de zoete aardappel meer bètacaroteen, oftewel amine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof oort de oranje kleur van de zoete aardappel.



Verhit een flinke scheut olijfolie op middelhoog vuur in een hapjespan en roerbak de garnalen 3 - 5 minuten.  
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt. Scheur mij af!



# Koolvisfilet in ontbijtspek met aardappeltjes

met wortel en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Koolvisfilet



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

Ravigote komt van het Franse werkwoord ravigoter -  
opwekken, verkwikken. Precies deze eigenschap maakt dit  
verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis.

Scheur mij af!



Pangasiusfilet

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761/660	450/108
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in plakken van ½ cm dik. Meng in een kom met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 2. Wortel koken

Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **wortelschijfjes** en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer de extra vierge olijfolie door de **wortelschijfjes** (zie Tip). Breng op smaak met peper.

**Tip:** Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



### 3. Vis voorbereiden

Snipper de **ui**. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten. Dep ondertussen de **vis** droog met keukenpapier en wikkel de **vis** in het **ontbijtspek**.



### 4. Wortel afmaken

Roer de gebakken **ui** door de pan met **wortelschijfjes** en houd warm tot serveren.

**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. Vis bakken

Verhit de olijfolie in de koekenpan van de **ui** op middelhoog vuur. Bak de in **spek** gewikkelde **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper.



### 6. Serveren

Server de in **spek** gewikkelde vis met de **aardappelschijfjes** en de **wortelschijfjes**. Server met de **ravigotesaus**.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Heek met mediterrane paprikastoof

met olijven en gebakken aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Knoflookteen



Ui



Krieltjes



Heekfilet



Groene olijven



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

Groene olijven worden geplukt voor ze rijp zijn, waardoor ze  
een stevige textuur en een zilte, lichtbittere smaak krijgen.

Scheur mij af!



Heekfilet

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

## 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
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	55	70	85	100

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (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)	2238 / 535	370 / 89
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Snijdt de **paprika** in zeer smalle repen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat deze maaltijd door de paprika en aardappelen meer dan 3 keer de ADH vitamine C bevat?*



## 2. Krieltjes bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep regelmatig om en haal na 20 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Knoflook bakken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **paprika** en **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Dek de pan af met het deksel.



## 4. Paprika stoven

Bak de **groenten** 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan, voeg de zwarte balsamicoazijn en suiker toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Bak nog 5 minuten op middelmatig vuur.



## 5. Heek bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **olijven** door de paprikastoof. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de paprikastoof en de gebakken **aardappelen** over de borden. Leg de **vis** erbij. Besprenkel de **vis** met zwarte balsamicoazijn naar smaak.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Traybake met vegetarische gehaktballetjes

met sinaasappelmayo en Surinaamse kruidenmix

Familie Veggies

Totale tijd: 50 - 60 min.



Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager



Appel



Krieltjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Mayonaisse



Ui



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie



Paprika



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3335 / 797	428 / 102
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,6
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	27,3	3,5
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2	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. Was de **krieltjes** en halveer. Snijd grotere **krieltjes** in vieren. Snijd de **wortel** in reepjes van 5 cm lang en ongeveer 1 cm dik.
- Snijd de **ui** in ringen. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Was of schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in partjes.
- Leg de **krieltjes** en **wortel** in een kom. Voeg ⅓ van de olijfolie en de helft van de **Surinaamse kruiden** toe.



### 2. Roosteren

- Schep goed om en leg de **aardappelen** en **wortel** op een bakplaat met bakpapier. Rooster 10 minuten in de oven.
- Pers ondertussen de **sinaasappel** uit.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Surinaamse kruiden** en 1½ el **sinaasappelsap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **peterselie** grof.



### 3. Bakken

- Voeg de **paprika**, **ui** en **appel** toe aan dezelfde kom en voeg ⅓ van de olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout en schep alles goed om.
- Leg de **groenten** op dezelfde bakplaat en rooster de **groenten** en **appel** 30 minuten mee in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Verhit, kort voor het serveren, de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische gehaktballetjes** 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep regelmatig om.



### 4. Serveren

- Serveer de **aardappelen** met **groenten** en **appel** op borden.
- Verdeel de gehaktballetjes eroverheen en besprenkel met de sinaasappelmayo.
- Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Courgette uit de oven met conchiglie

met mozzarella en zelfgemaakte tomatensaus

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Knoflookteen



Ui



Kookroom



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Conchiglie



Vers basilicum



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - basileus.

Scheur mij af!



Gekruid rundergehakt

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 / 848	573 / 137
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,9
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	24,5	4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **courgette** in halve maantjes.



### 2. Bakken

Verhit de olijfolie in een diepe koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **tomatenblokjes**, **room**, **balsamicoazijn** en **Italiaanse kruiden** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Breng aan de kook en laat 10 - 12 minuten sudderen op middelhoog vuur.



### 3. Ovenschaal vullen

Verdeel de **courgette** over een ovenschaal. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.



### 4. Ovenschotel afmaken

Schenk de saus over de **courgette** in de ovenschaal en verdeel de **mozzarellastukjes** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 minuten in de oven.

**Weetje** 🍅 *Wist je dat tomaten uit blik of pak bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten?*



### 5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd of scheur het **basilicum** grof.



### 6. Serveren

Voeg de extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum** toe aan de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **courgette** met de saus erover. Garneer met het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



Voeg het gehakt toe na het bakken van de smaakmakers. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Soep van geroosterde tomaat en paprika

met zure room en gratineerde broodstengels

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Tomaat



Ui



Knoflookteen



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Paprika



Volkoren ciabatta



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur. De frisse smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan zowel hartige als zoete gerechten.

Scheur mij af!



Gehaktballetjes van varken  
en rund

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Braadpan, bakplaat met bakpapier, soeppan, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2544 /608	310 /74
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,2
Koolhydraten (g)	51	6
Waarvan suikers (g)	18,6	2,3
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **tomaat** in kwarten en de **paprika** in repen. Hak de **ui** en de **knoflook** grof.
- Scheur de helft van de **basilicumblaadjes** grof. Bewaar de takjes.
- Verdeel de **tomaat**, **paprika**, **ui** en **basilicumstengels** over een ovenschaal of bakplaat met bakpapier.

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



### 2. Groenten roosteren

- Voeg de helft van de **knoflook** en de helft van de **basilicumblaadjes** toe en besprenkel met de olijfolie en de balsamicoazijn.
- Bestrooi met de **Siciliaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 30 - 35 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Controleer regelmatig of de groenten niet aanbranden.



### 3. Broodstengels maken

- Snijd ondertussen het **broodje** in de lengte tot **broodstengels** van 1 - 2 cm breed.
- Leg de stengels op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met olijfolie naar smaak en bestrooi met de **geraspte kaas** en overige **knoflook**.
- Bak de **broodstengels** 10 - 12 minuten in de oven.
- Bereid ondertussen de bouillon.



### 4. Serveren

- Schep de geroosterde **groenten** over in een soeppan, inclusief het kookvocht uit de ovenschaal.
- Pureer met een staafmixer en voeg geleidelijk bouillon toe tot de soep de gewenste dikte heeft.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de **zure room**.
- Garneer met het overige **basilicum** en serveer de **broodstengels** ernaast.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin zijn. Zet het vuur laag, dek af en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Voeg vlak voor serveren toe aan de soep. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Peruaanse vegetarische roerbak met portobello en spiegelei

geïnspireerd op Saltado, met rijst en pittige yoghurtsaus

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Ei



Portobello



Knoflookteen



Witte langgraanrijst



Ui



Peruaanse kruidenmix



Tomaat



Sojasaus



Worcestershiresaus



Groene peper



Yoghurdressing



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

Lomo Saltado is een typisch Peruaans gerecht van ui, tomaten, frietjes, vlees en witte rijst. In deze versie hebben we er een vegetarische twist aan gegeven. Buen provecho!

Scheur mij af!



Heekfilet

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, hoge kom, pan, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Worcestershiresaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurd dressing* (g)	20	40	60	80	100	120

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 / 831	595 / 142
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	105	18
Waarvan suikers (g)	18,5	3,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng in een kom met ¾ van de **Peruaanse kruidenmix** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



## 4. Roerbakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, ¾ van de **knoflook** en de overige **Peruaanse kruiden** 1 - 2 minuten. Voeg de **portobello** en de **tomaat** toe en laat 3 - 4 minuten stoven. Voeg daarna de bouillon, de **worcestershiresaus** en **sojasaus** naar smaak toe en laat het geheel nog 3 - 4 minuten sudderen, of tot het vocht grotendeels verdampt is.



## 2. Snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes. Bereid de bouillon (zie Tip).

**Tip:** Is het lastig om 20 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



## 5. Saus maken

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een hoge kom de overige **knoflook**, de **groene peper**, de yoghurt dressing, de wittewijnazijn en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Mix met de staafmixer tot een gladde saus. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.



## 3. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



## 6. Serveren

Meng vlak voor het serveren de **zoete aardappel** door de portobello-tomatenstoof. Verdeel de **rijst** over de borden en schep de portobellostoof ernaast. Leg het spiegelei op de **rijst**. Serveer de yoghurt saus erbij.

**Eet smakelijk!**



Dep de heek droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de heek 2 - 3 minuten per kant.

Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Fajitas met rundergehakt, avocado en tomatensalsa met gepekeld ui en smokey tomatenketchup

Lekker snel

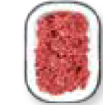
Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Paprikareepjes



Gekruid rundergehakt



Tomaat



Verse koriander



Witte kaas



Avocado



Smokey tomatenketchup



Witte tortilla



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

Fajita is een echte Tex-Mex klassieker. Tex staat voor Texas,  
en de keuken behoort tot de Tejanos - de Spaans-Mexicaanse  
bewoners van deze staat.

Scheur mij af!



Gekruid rundergehakt

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Aluminiumfolie, 2x kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 /735	634 /152
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,8
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	14,9	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



### 1. Ui pekelen

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip 1).
- Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de helft van de **ui** met de rodewijnazijn en een snuf zout (zie Tip 2).
- Bewaar apart en schep af en toe om.

**Tip:** Je kunt de tortilla's ook kort verwarmen in de magnetron of een koekenpan. De oven hoeft in dit geval niet voorverwarmd te worden en de aluminiumfolie heb je dan ook niet nodig.

**Tip 2:** Je kunt ook een snuf suiker toevoegen om de ui en het zuur iets milder te maken.



### 3. Salsa maken

- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snijd de **verse koriander** fijn.
- Verkruimel de **witte kaas** en meng in een kom met de **tomaat** en de helft van de **koriander**.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



### 2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de overige **ui** en de helft van de **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 - 5 minuten los.
- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

**Tip:** Houd je niet van rauwe paprika? Bak dan alle paprika mee met de ui.



### 4. Serveren

- Serveer alles in aparte kommen zodat iedereen zijn eigen fajitas kan samenstellen.
- Gebruik de overige **paprika** en de overige **koriander** ook als toppings, samen met de **smokey tomatenketchup**.
- Serveer de **tortilla's** op borden.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Sticky BBQ-tofu met frisse maissalsa met kruidige rijst en zoete chilimayonaise

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gekruide tofublokjes



Mais in blik



BBQ-rub



Paprika



Zoet-pittige chilisaus



Limoen



Barbecuesaus



Verse koriander



[Mini-]komkommer



Jasmijnrijst



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

Wist je dat tofu per 100 gram meer calcium bevat dan 1 glas  
melk én evenveel ijzer als 100 gram biefstuk?

Scheur mij af!



Gekruide tofublokjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Fijne rasp, pan, keukenpapier, saladekom, kleine kom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Barbecuesaus (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (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)	3448 /824	636 /152
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,9
Koolhydraten (g)	106	20
Waarvan suikers (g)	32,2	5,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng een pan met ruim water aan de kook en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten, giet daarna af.
- Roer de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) door de **rijst**, bewaar apart tot serveren.



### 2. Tofu bakken

- Dep de **tofu** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Bedek de **tofu** met de bloem (zie Tip).
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **tofu** 3 - 4 minuten.
- Roer de **BBQ-saus**, honing en overige **BBQ-rub** erdoorheen. Verlaag het vuur en kook nog 1 minuut.

*Tip: Doe dit vlak voor het bakken, anders wordt de tofu niet krokant.*



### 3. Salsa maken

- Laat de **mais** uitleggen in een vergiet. Hak de **koriander** grof. Snijd de **paprika** en **komkommer** in blokjes.
- Rasp de schil en pers het sap uit de **limoen**.
- Meng in een saladekom de **mais**, **paprika**, **komkommer**, het **limoenrasp**, de extra vierge olijfolie en de **koriander**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise samen met de **zoet-pittige chilisaus**.



### 4. Serveren

- Serveer de **rijst** over diepe borden en verdeel de **limoenrasp** eroverheen naar smaak.
- Verdeel de BBQ-tofu en maissalsa eroverheen.
- Besprenkel met de chili-mayonaise.

## Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Aziatische stir-fry met bulgogi-gehaktballetjes

met paksoi, spitskool en gezouten pinda's

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paksoi



Bulgogisaus



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Sesamololie



Gezouten pinda's



Basmatirijst



Gesneden spitskool



Citroen



Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden



Koreaanse kruidenmix



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer, gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het bereiden van Koreaans BBQ-rundvlees.

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgogisais (g)	35	70	105	140	175	210
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	519 / 124
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	15,2	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,1	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit de helft van de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de mix van **verse gember**, **knoflook** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad klein.



### 3. Saus toevoegen

- Leg de **gehaktballetjes** terug in hapjespan met **groenten**. Voeg de **bulgogisais**, de overige **sesamolie** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Roer goed door. Roerbak het geheel 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Proef de saus en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **citroen** in partjes.



### 2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **paksoi**, **Koreaanse kruidenmix**, de **spitskool** en de overige **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Roerbak 2 - 3 minuten.

**Weetje** 🌱 *Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op, zoals sterke botten, tanden en gezonde spieren door de calciumboost.*



### 4. Serveren

- Serveer de **rijst** over diepe borden en verdeel de stir-fry over de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Groene risotto met ham en spinaziepesto

met gegrilde courgette, citroen en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Risottorijst



Courgette



Gedroogde oregano



Citroen



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Achterham



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

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

Scheur mij af!



Achterham

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, kom, hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24

### Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] 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)	3033 / 725	416 / 100
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,8
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	8	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

## 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** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op laag vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



## 2. Courgette roosteren

Snij ondertussen de **courgette** in plakken van ½ cm dik. Meng in een kom de **courgette** met de **gedroogde oregano** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



## 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



## 4. Pesto maken

Snij de **citroen** in 8 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de extra vierge olijfolie, de hele **basilicumtakjes**, de helft van de **spinazie** en de helft van de **geraspte kaas** toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een **pesto** (zie Tip).

**Tip:** Voeg naar smaak extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



## 5. Snijden en risotto afmaken

Snij de **hamplakken** in blokjes. Meng, wanneer de **risotto** klaar is, de overige **kaas**, **spinazie** en de **hamblokjes** door de **risotto** en verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de geroosterde **courgette** erbovenop. Garneer met **pesto** naar smaak. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Weetje** 🍌 Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Zoete-aardappelstampot met witte kaas

met veldsla, rucola en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Ui



Rode cherrytomaten



Italiaanse kruiden



Pecanstukjes



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

Pecannoten worden ook wel brain food genoemd. Ze  
bevatten de vitamines B en E - deze staan erom bekend dat  
ze een positieve invloed hebben op de hersenfunctie!

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6½	7½	9½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 / 735	465 / 111
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,9
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	20,6	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



## 1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **aardappelen** en de **zoete aardappel** af. Schil ze en snijd in grove stukken. Zet beide **aardappelen** onder water in een pan, verkruiemel het bouillonblokje erboven en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

**Weetje** 🍷 Door de aardappelen in bouillon te koken en ook weer af te gieten voeg je extra smaak toe, maar blijft het zoutgehalte laag. Lekker én in balans!



## 4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of een beetje van het kookvocht toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Roosteren

Snij de **ui** in halve ringen. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten**, de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **ui** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** en **ui** 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om. Hak ondertussen de **pecanstukjes** eventueel iets kleiner. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 5. Meng

Meng de **ui** en de helft van de **witte kaas** door de stampot. Verwarm eventueel nog even om de **kaas** te laten smelten. Meng er vervolgens de **cherrytomaten** en de **rucola en veldsla** doorheen.



## 3. Ui bakken

Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de **Italiaanse kruiden**. Snijd de **witte kaas** in blokjes van 1 cm en meng door de kruidenolie. Zet opzij tot serveren. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en bak de overige **ui** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en gaarneer met de **pecanstukjes** en de overige **witte kaas**.

**Weetje** 🍷 *Ui is een onderschatte supergroente! Wist je dat ui niet alleen rijk is aan vezels en B-vitamines, maar ook bomvol antioxidanten en vitamine C zit?*

**Eet smakelijk!**



Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin zijn. Zet het vuur laag, dek af en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Salade met dille-garnalen en avocado

met romige dressing, verse kruiden en zoetzure ui

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Avocado



Ui



Aardappelen



Little gem



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Geel mosterdzaad



Knoflookteen



Honing-gemberdressing



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.

Scheur mij af!



Garnalen

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, staafmixer of blender, hoge kom, saladekom, kleine steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Witte 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)	2803 /670	504 /120
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	6	1,1
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	11,3	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Was de **aardappelen** en snijd in kwarten. Voeg de **aardappelen** en 50 ml water per persoon toe aan een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan en giet de **aardappelen** eventueel af. Voeg ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Saus maken

Voeg de mayonaise, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en per persoon: 1 el water en ½ van de **avocado** toe aan een hoge kom. Breng op smaak met peper en zout. Mix met een staafmixer tot een romige dressing. Roer de helft van de **peterselie** en **bieslook** erdoor.



### 2. Ui zoetzuur maken

Snipper ondertussen de **ui**. Verhit in een kleine steelpan per persoon: 25 ml water, 2 el wittewijnazijn en 1 tl suiker op middelmatig vuur, tot de suiker gesmolten is. Voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



### 5. Garnalen bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Zet het vuur uit, roer de **honing-gemberdressing** en **dille** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Groenten snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlies in plakjes. Snijd de **little gem** in repen. Haal de **dille** uit de verse **kruidenmix**, hak fijn en bewaar apart. Snijd daarna de **peterselie** en **bieslook** fijn.



### 6. Serveren

Meng in een saladekom de **little gem** en **aardappelen** met de dressing. Verdeel de salade over de borden. Verdeel de ingelegde **ui** en het **mosterdzaad** erover. Leg de **avocado** en **garnalen** erop. Garneer met de overige **bieslook** en **peterselie**.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?*



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout.

Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Noedels met kipgehakt en paksoi

met courgette, rode peper en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Courgette



Paksoi



Ui



Paprikapoeder



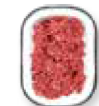
Volkoren noedels



Gomasio



Wortel



Kipgehakt met Oosterse kruiden



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

Het voordeel van gember is dat je het lang kunt bewaren. In een afgesloten zakje in de koelkast kun je ongeschilde en ongesneden gember zo'n 3 tot 4 weken bewaren. Je kunt het ook prima invriezen.

Scheur mij af!



Kipgehakt met Oosterse kruiden

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, 2x wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Volkoren noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 / 715	560 / 134
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,8
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	21,7	4,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	4	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 met deksel voor de **noedels**. Kook de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **sojasaus** en de **zoete Aziatische saus**.



### 2. Groenten bakken

- Halveer de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in dunne halve plakken.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.
- Snipper de **ui**. Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **groenten** en het **paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Kip toevoegen

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een tweede wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** 3 - 4 minuten gaar. Voeg het **kipgehakt** en de saus toe aan de groenten en bak 1 minuut verder.
- Voeg de **noedels** toe en meng de **noedels**, groenten en **kipgehakt** goed door elkaar. Verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

## Eet smakelijk!

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



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Penne met zelfgemaakte basilicumroomsaus met courgette, balsamicocrème en pecorino

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Penne



Geraspte pecorino DOP



Aubergine



Courgette



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Balsamicocrème



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

Courgettes zijn eigenlijk vruchten, maar worden vaak als groenten behandeld. Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en vezels, waardoor ze een gezonde keuze zijn voor diverse maaltijden!

Scheur mij af!



Rundergehakt met Italiaanse  
kruiden

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Kom, hapjespan met deksel, hoge kom, pan, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3217 / 769	627 / 150
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	15	2,9
Koolhydraten (g)	92	18
Waarvan suikers (g)	19,5	3,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	5
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 met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem, peper en zout toe en meng goed door.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.

**Weetje** 🍆 *Aubergine is een lekkere en veelzijdige groente. Wist je dat hij vol zit met ijzer en vitamine C?*



### 2. Groenten bereiden

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en de **ui**, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak het geheel nog 6 - 8 minuten, of tot het rondom bruin kleurt. Breng op smaak met peper en zout en schep regelmatig om.



### 3. Basilicumroom maken

- Pluk de **basilicumblaadjes**. Houd de helft apart en snijd de andere helft fijn. Mix in een hoge kom de room, de ongesneden **basilicumblaadjes**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout met een staafmixer tot het **basilicum** goed fijn is.
- Blus de **groenten** in de hapjespan af met de wittewijnazijn. Verlaag het vuur. Voeg de **knoflook** en de **basilicumroom** toe aan de hapjespan. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat het geheel 3 - 4 minuten inkoken. Voeg een beetje kookvocht toe als je de saus te dik vindt.



### 4. Serveren

- Voeg de **penne** en de helft van de **geraspte pecorino** toe aan de hapjespan en verwarm nog 1 - 2 minuten al roerend op middelhoog vuur, zodat de **penne** en de saus goed met elkaar mengen.
- Verdeel de **penne** over de borden.
- Garneer met het fijngesneden **basilicum**, de **balsamicocrème** en de overige **geraspte pecorino**.

**Eet smakelijk!**



Voeg het gehakt toe na het bakken van de smaakmakers. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Volkoren spaghetti met garnalen in kerrieroomsaus met geroosterde courgette en tomaat-dragonsalade

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Rode peper



Courgette



Kerriepoeder



Gerookt paprikapoeder



Kookroom



Volkoren spaghetti



Ui



Tomaat



Verse dragon



Garnalen



Tomatenpuree



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

Dragon is een kruid met een unieke, lichtzoete smaak. Het geeft salades een frisse toets en past goed bij citrusdressing, zeevruchten of kip, en romige ingrediënten.

Scheur mij af!



Garnalen

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomatensaus (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme visbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 / 807	549 / 131
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,5
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	23	3,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. 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 **courgette** in schijfjes van ½ cm dik. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 15 - 20 minuten in de oven.



### 4. Tomaat bereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes. Ris de blaadjes van de **dragon** en snijd fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de extra vierge olijfolie, de helft van de **dragon** en de overige witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Verhit de overige olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en de helft van de **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg daarna het **kerriepoeder** en **gerookt paprikapoeder** toe en bak de specerijen 1 minuut mee.



### 5. Garnalen bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **garnalen** en de overige **rode peper** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **garnalen** en de overige **dragon** toe aan de saus.



### 3. Pasta koken

Blus de smaakmakers en specerijen af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon, de bouillon en de **tomatensaus**. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** en suiker toe. Laat de saus, afgedekt, nog 12 - 14 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met peper en zout. Kook ondertussen de **pasta**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 6. Serveren

Verdeel de **spaghetti** over diepe borden en serveer met de saus, **garnalen** en **courgette**. Serveer de tomaat-dragonsalade ernaast.

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



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.