



# Boerenworst met currysaus

met aardappelpartjes, komkommer-koolsla en gebakken ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse curryworst.  
Je serveert de worst met aardappelpartjes en een frisse salade. Eet smakelijk!

Scheur mij af! ↗



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Wittekool en wortel



Mini-komkommer



Appel



Ovenaardappelpartjes

## 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, koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 / 840	528 / 126
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,6
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	22,1	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### Worst bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer de **worst** regelmatig om.



### Snijden

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de **mayonaise** met de wittewijnnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **appel** en **slamix** toe aan de dressing en meng goed.



### Serveren

- Snijd de **worst** open en leg de **ui** erbovenop. Schenk de currysaus eroverheen.
- Serveer de **worst** met de **aardappelpartjes** en de salade.

**Eet smakelijk!**



# Romige lasagne met aubergine

met verse lasagnebladen, spinazie en Goudse kaas

Familie | Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aubergine



Ui



Knoflookteent



Italiaanse kruiden



Spinazie



Kookroom



Geraspte oude Goudse kaas



Verse lasagnebladen



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

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en trekken alle smaken er nog beter in.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vergeleken met lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	2½	3¾	5	6½	7½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloem (el)	1½	2½	3¾	5	6½	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 / 846	477 / 114
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	24,3	3,3
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	10,9	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### Aubergine snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in plakken van maximaal ½ cm dik.



### Aubergine bakken

Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en wrijf in met het grootste deel van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aubergine** 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.

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



### Roux maken

Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak al roerend 2 minuten (zie Tip). Voeg ½ van de bouillon toe en roer met een garde tot de saus is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot hij de consistentie van **room** heeft.

**Tip:** Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



### Roomsaus afmaken

Voeg de **Italiaanse kruidenmix** toe aan de saus en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **room**, ½ van de **gerasppte kaas** en peper en zout naar smaak toe.



### Lasagne maken

Vet de ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met **lasagnebladen** en verdeel er een paar aubergineplakken over (zie Tip). Herhaal tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi met de overige kaas. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.



### Serveren

Laat de **lasagne** voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

### Eet smakelijk!



# Mexicaanse stijl garnalen

met limoen-korianderrijst en tortillachips

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



NIEUW  
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Tortillachips komen oorspronkelijk uit Mexico, waar ze van maïs worden gemaakt. Deze variant is lekker knapperig en authentiek van smaak.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Garnalen



Witte langraanrijst



Knoflookteent



Ui



Tomaat



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Limoen



Sweet chili tortillachips

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3217 / 769	677 / 162
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,5
Koolhydraten (g)	104	22
Waarvan suikers (g)	14,6	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,2	0,5

## Allergenen

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

1



### Rijst bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middellaag vuur. Voeg de **rijst** en de helft van de suiker toe aan de pan. Roer goed en bak al roerend 1 minuut, zodat de rijstkorrels rondom bedekt zijn.
- Voeg 200 ml water per persoon toe aan de pan en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur. Laat afgedekt staan tot serveren.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de **knoflook** en **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.

2



### Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan heet is, de **garnalen** toe en bak 2 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en fruit 2 minuten.

**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!

3



### Saus maken

- Voeg de verse **tomaat** toe aan de pan met **ui** en bak 2 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **tomatenblokjes** en de overige suiker toe. Laat 5 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.
- Rasp ondertussen de schil van de **limoen**. Snijd de **limoen** in 4 partjes. Hak de **koriander** grof.
- Knip, kort voor serveren, 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de **rijst**. Voeg de **limoensasp** en **koriander** naar smaak toe en roer de **rijst** voorzichtig door met een vork. Proef en breng op smaak met zout.

4



### Serveren

- Meng de **garnalen** door de **tomatenaus** en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de **garnalen** erbovenop.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Serveer de tortillachips ernaast.

### Eet smakelijk!



# Naanwich met kipgehakt en pittige groene saus

met vadouvan-aardappelen en tomaat-komkommersalsa

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Naanbrood met kruiden



Voorgekookte halve kriel met schil



Tomaat



Komkommer



Verge korianter en munt



Rode ui



Uienchutney



Groene peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Vadouvan



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

Vind je het leuk om maaltijden een Indiase twist te geven? Dan zal je dol zijn op deze naanwich! Een naanwich is een fusionbroodje dat naanbrood gebruikt in plaats van traditioneel brood, gevuld met ingrediënten zoals gekruide vlees, groenten of sauzen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, saladekom, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve krieltje met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Vadouvan (zakje(s))	½	⅓	½	⅓	½	1
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 / 837	586 / 140
Vetten (g)	38	6
Waaran verzadigd (g)	9,4	1,6
Koolhydraten (g)	89	15
Waaran suikers (g)	12,2	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### Snijden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Voeg de **krieltjes** en de vadouvan toe aan een kom en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en rooster 16 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.



### Gehakt bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en het **kipgehakt** 3 minuten.
- Voeg de **uienchutney** toe en bak nog 1 minuut.
- Snijd de **munt** fijn. Snijd de **komkommer** en de helft van de **tomaat** in blokjes. Voeg de **munt**, **komkommer** en **tomaat** toe aan een saladekom.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige **tomaat** in plakjes en houd apart.



### Saus maken

- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in grote stukken. Voeg toe aan een hoge kom.
- Voeg de witte wijnazijn, de **koriander** en de **mayonaise** toe.
- Breng op smaak met peper en zout en gebruik een staafmixer om er een gladde saus van te maken.



### Serveren

- Bak ondertussen de naan 3 - 4 minuten in de oven.
- Besmeer de naan met de groene saus en beleg met de **tomatenplakjes**, **kip** en **ui**.
- Vouw de bovenkant van de naan dubbel zodat je een naanwich krijgt.
- Serveer de **aardappelen** en salsa ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Wraps met veggie döner kebab en feta

met Griekse kruiden, knoflookmaya en salade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Witte tortilla



Vegetarische  
döner kebab



Feta



Komkommer



Rode ui



Rucola en veldsla



Tomaat



Knoflookteentje



Griekse kruidenmix



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

Deze vegetarische döner heeft net zoveel smaak en bite als echt vlees. En dat terwijl dit product 100% plantaardig is!

Scheur mij af! ↗



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	677 /162
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,8
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	9,6	1,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	3,3	0,6

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Tip:** Je verwarmt de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



### Kebab bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui**, de helft van de Griekse **kruidenmix** en de vegetarische döner kebab toe aan de koekenpan en bak in 5 - 7 minuten gaar.

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



### Groenten snijden

- Bak de **tortilla's** 2 - 4 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes en de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom de sla met de witte wijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met het water voor de saus, de **knoflook** en de overige Griekse **kruidenmix**.



### Serveren

- Beleg de **tortilla's** met de sla, gebakken **ui** en de döner kebab.
- Leg de **komkommer** en **tomaat** erbovenop. Verkruimel de **feta** erover.
- Besprengel met de **knoflookmayo**.
- Vouw dicht en serveer.

**Eet smakelijk!**



# Geitenkaasrisotto met truffelolie

met pecorino, bieslook en champignons

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Champignons



Prei



Verse geitenkaas



Geraspte pecorino DOP



Olijfolie met truffelaroma



Italiaanse kruiden



Verse bieslook



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

Wist je dat geitenkaas lichter verterbaar is dan koemelk? Dit komt doordat de vetcellen in de geitenmelk beter verdeeld zijn dan in koemelk. Geitenmelk bevat 2 keer zoveel waardevolle mineralen als koemelk.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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 bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 / 634	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.



### Risotto maken

- Bereid de bouillon. Snijd de **prei** fijn.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en 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.



### 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 om de korrels verder te garen.
- 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.



### Afmaken

- Snijd ondertussen de **bieslook** fijn en verkuimel de **geitenkaas**.
- Roer de **Italiaanse kruiden**, de helft van de **geitenkaas** en de helft van de **bieslook** door de **risotto**. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Burger met romige zongedroogde-tomatensaus

met geroosterde groenten en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteent



Italiaanse kruiden



Wortel



Verse bladpeterselie & basilicum



Kookroom



Half-on-half hamburger



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

Tomatentapenade is een pittige mix van rijpe en zongedroogde tomaten, olijven, kappertjes, knoflook en kruiden. Deze hartige spread is perfect om op brood te smeren of om toe te voegen aan gerechten.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 / 794	470 / 112
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	17	2,4
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	17,8	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **wortel** in stafjes van 5 cm. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Meng in een grote kom de **aardappelen** en **wortel** met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **paprika**. Bak 20 - 25 minuten.



### Groenten bakken

- Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Leg de **paprika** naast de **aardappelen** en **wortel** op de bakplaat en rooster de laatste 15 minuten mee.
- Verhit de overige olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger, **ui**, **knoflook** en **tomatentapenade** 3 - 4 minuten.



### Kruiden snijden

- Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Draai de burger om, voeg de **Italiaanse kruiden** toe en bak 2 minuten mee, of tot de burger gaar is.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de **room**.
- Voeg de bouillon toe en laat 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur.



### Serveren

- Serveer de geroosterde groenten en **aardappelen** met de burger en roomsaus.
- Garneer met de **verse kruiden** en serveer met de **mayonaise**.

**Eet smakelijk!**



# Eenpann spaghetti met tomatensaus

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteentje



Roomkaas



Pruimtomaat



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano  
Reggiano DOP



Passata



Verse bladpeterselie  
& basilicum



Rucola en veldsla



Gedroogde oregano



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

Je maakt deze pasta af met zelfgemaakte kruidenroomkaas. Deze bereid je met roomkaas en verse peterselie en basilicum.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, kleine kom, soeppan of grote pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pruimtomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	376 / 90
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	16,3	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit de olijfolie in een soeppan of grote pan. Bak de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Breek de **spaghetti** door de helft en voeg toe aan de pan. Voeg de **tomaat**, **passata**, **oregano**, **Siciliaanse kruidenmix** en de bouillon toe.



### Koken

- Kook, afgedekt, 3 minuten.
- Haal het deksel van de pan en kook 7 - 9 minuten verder.
- Roer regelmatig door. Verlaag eventueel het vuur of voeg een scheutje water toe als de saus te snel inkookt.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Kruidenroomkaas maken

- Snijd de **bladpeterselie** en het **basilicum** fijn. Voeg aan een kleine kom de helft van de **verse kruiden** toe.
- Voeg de **roomkaas** toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een grove rasp.



### Serveren

- Verdeel de **rucola** en **veldsla** over de borden. Schep de **spaghetti** erop.
- Garneer met de **kruidenroomkaas**, de **Parmigiano Reggiano**, de overige **bladpeterselie** en het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscous met harissa, chorizo en witte kaas

met courgette, zongedroogde tomaten en sla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Parelcouscous



Rode ui



Courgette



Knoflookteentje



Chorizoblokjes



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Zongedroogde tomaten



Harissa



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord harasa, wat pletten of pureren betekent.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	45	90	120	180	210	270
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2536 /606	554 /132
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,1
Koolhydraten (g)	72	16
Waarvan suikers (g)	16	3,5
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,5	0,5

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.



### 2 Groenten bakken

- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **chorizoblokjes**, **ui** en **knoflook** toe en bak 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **courgette** toe en bak 6 - 8 minuten verder, of tot de **courgette** gaar is.
- Voeg de **harissa** en de **parelcouscous** toe aan de koekenpan en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### 3 Salade maken

- Voeg de **slamix** en witewijnazijn toe aan een saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de zongedroogde **tomaten** in dunne reepjes.



### 4 Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden. Verdeel de salade ernaast.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten** en verkruimel de **witte kaas** erover.

**Eet smakelijk!**



# Grillkaastaco's met mango en chilisaus

met piri-pirikruiden, koriander en knapperige salade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zoet-pittige chilisaus



Mango



Radijs



Mini-komkommer



Witte grillkaas



Piri-pirikruiden



Verse koriander



Vadouvan



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

Mango's worden al sinds de oudheid in Zuid-Azië verbouwd. De mangoboom is zelfs de nationale boom van Bangladesh.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x keukenpapier, bord, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Piri-pirikruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Vadouvan (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (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)	3782 /904	738 /176
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	25	4,9
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	30,1	5,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	4,5	0,9

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 1 cm. Meng in een kom de **grillkaas** met de bloem en de vadouvan (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en zet apart.
- Hak de **koriander** fijn. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **radijsjes** in kwartalen. Was het **radijsblad** en snijd in dunne reepjes.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de **grillkaas**. De overige **grillkaas** kun je de volgende dag gebruiken.



### Kaas bakken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de **tortilla's** met wat water en bestrooi met de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Verwarm de **tortilla's** 2 - 4 minuten in de oven.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **grillkaas** in 4 minuten lichtbruin.
- Leg daarna op een bord met keukenpapier.



### Salade maken

- Schil de **mango** en snijd in plakken.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, de **radijs**, het **radijsblad** en de suiker met de helft van de **koriander** en ½ el witte wijnazijn per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.

**Weetje** 🍏 Wist je dat mango een van de meest kaliumrijke voedingsmiddelen is? Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk. Ook banaan, zalm, aardappelen, broccoli en pinda's zijn rijk aan kalium.



### Serveren

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de zoet-pittige chilisaus, de overige witte wijnazijn en sambal naar smaak. Voeg de helft van de saus toe aan de **kaas**. Meng de overige saus met de aangegeven hoeveelheid water.
- Verdeel de **tortilla's** over de borden. Vul de **tortilla's** met wat salade, wat **mango** en de **kaas**.
- Garneer met de overige **koriander** en de saus.
- Serveer met de overige salade en **mango**.

### Eet smakelijk!



# Plaattaart met courgette en salami

met witte kaas en frisse salade van peer en komkommer

Totale tijd: 35 - 45 min.



Peer



Rode ui



Courgette



Bladerdeeg



Crème fraîche



Salami



Witte kaas



Mini-komkommer



Verge bladpeterselie  
en munt



Speciaal ingrediënt in je box! Onze crème fraîche komt van de zuivelboerderij van Klaas.  
Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



## 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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Rode ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3	
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2	
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150	
Salami* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18	
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Verse bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60	
Zelf toevoegen							
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Olijfolie			naar smaak				
Peper en zout			naar smaak				

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4130 /987	789 /189
Vetten (g)	66	13
Waarvan verzadigd (g)	33,3	6,4
Koolhydraten (g)	74	14
Waarvan suikers (g)	17,8	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schaaf de **courgette** met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten.
- Rol het **bladerdeeg** met het bakpapier uit over een bakplaat met bakpapier (zie Tip).

**Gezondheidstip** ● Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 1/3 van het bladerdeeg per persoon. De rest kun je de volgende dag beleggen met je favoriete ingrediënten, bakken en als snack of nagerechtje eten.



## Plaattaart beleggen

- Besmeer het **bladerdeeg** met de **crème fraîche** en breng op smaak met flink wat peper. Beleg met de **courgettelinten** en besprenkel met olijfolie naar smaak.
- Snijd de **peer** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes. Verdeel ½ van de peerblokjes over de plaattaart en houd de overige peerblokjes apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen en verdeel de **ui** en salamiplakjes over de plaattaart.
- Verkruimel de **witte kaas** erover en bak 20 - 25 minuten in de oven.



## Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, peper en zout.
- Schaaf de **komkommer** met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten. Voeg de **komkommerlinten** en de overige peerblokjes toe aan de saladekom met dressing.
- Schep goed om.
- Snijd de **verse kruiden** fijn en voeg toe aan de salade.



## Serveren

- Serveer de plaattaart met de komkommer-peersalade.

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

**Eet smakelijk!**



# Spinazie-kokoscurry met spiegelei

met gele rijst en cashew-kokostopping

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Kurkuma staat bekend om zijn aardse smaak en levendige kleur. Dit specerij bevat curcumine, wat in verband wordt gebracht met verschillende gezondheidsvoordelen en gerechten een warme, aromatische diepte geeft.

Scheur mij af!



	Rode ui		Knoflookteentje
	Witte langgrainrijst		Cashewstukjes
	Kokosrasp		Kokosmelk
	Ei		Spinazie
	Rode peper		Verse koriander
	Gele currykruiden		Gemalen kurkuma
	Limoen		Tomatenblokjes
	Rode puntpaprika		

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 / 920	564 / 135
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,4
Koolhydraten (g)	95	14
Waarvan suikers (g)	16,7	2,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Snipper de **ui**. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelmatig vuur. Frukt de **ui** 2 minuten. Voeg de **kurkuma** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven. Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te snel droogkookt. Laat zonder deksel uitstomen.



### Bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ¼ **rode peper** per persoon fijn. Verhit een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewnoten** 1 minuut. Voeg daarna de **kokosrasp** toe en rooster tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



### Curry maken

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



### Ei bakken

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 **spiegelei** per persoon. Snijd de **koriander** grof. Snijd de **limoen** in partjes. Scheur vervolgens de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan met curry. Laat al roerend slinken.



### Afmaken

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



### Serveren

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

### Eet smakelijk!



# Romige pasta met chorizo en olijven

met cherytomaten, puntpaprika en spinazie

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chorizoblokjes



Penne



Paprikapoeder



Knoflookteentje



Roomkaas



Rode cherytomaten



Spinazie



Rode puntpaprika



Groene olijven



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

Wist je dat je een olijf niet vers geplukt kunt eten? Olijven moeten nog maanden in een zoutoplossing liggen om hun typische smaak te krijgen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2837 / 678	610 / 146
Vetten (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,8
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	13,9	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **chorizo** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



## Groenten bakken

- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar een kopje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode puntpaprika** in smalle reepjes.
- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan van de **chorizo** op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **rode puntpaprika** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg het **paprikapoeder** toe en bak nog 2 minuten.



## Mengen

- Halveer de **cherrytomaten** en de **olijven**.
- Meng de **roomkaas** en de witte balsamicoazijn door de **pasta**. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan met **pasta**.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Verdeel de **pasta** over kommen of diepe borden.
- Leg de **rode puntpaprika**, **chorizo**, **cherrytomaten** en de **olijven** erbovenop.

**Eet smakelijk!**



# Bulgurbowl met veggie kipstukjes

met cranberry's, yoghurtsaus en courgette

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Vegan kipstukjes



Courgette



Tomaat



Verse bladpeterselie  
en munt



Gedroogde cranberry's



Biologische  
volle yoghurt



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Gezouten amandelen



Citroen



Rode puntaprika



Gesneden ui



Knoflookteken



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

De plantaardige kipstukjes hebben niet alleen de bite van vlees, maar ook dezelfde essentiële bouwstoffen: eiwitten, ijzer en vitamine B12.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3402 /813	613 /147
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,9
Koolhydraten (g)	98	18
Waarvan suikers (g)	37,7	6,8
Vezels (g)	20	4
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **bulgur**, afgedekt, 10 - 12 minuten op middelmatig vuur.
- Roer de **bulgur** daarna met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snij fijn. Snij de **courgette** in dunne halve maantjes. Snij de **tomaat** en **puntpaprika** in blokjes. Snij de **citroen** in 8 partjes.



### 2 Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, **puntpaprika** en de mix van **ui** en **knoflook** 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snij de **verse kruiden** fijn. Meng in een kleine kom de helft van de **verse kruiden** met de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de **tomatenblokjes** met de **gedroogde cranberry's** en overige **verse kruiden**.



### 3 Mengen

- Verhit een scheutje olijfolie in een tweede koekenpan op hoog vuur. Bak de **plantaardige kipstukjes** in 4 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelhoog. Voeg de honing en de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg de **bulgur**, **puntpaprika** en **courgette** toe aan de saladekom en meng goed.



### 4 Serveren

- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de saladekom. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over kommen en leg de **plantaardige kipstukjes** erop.
- Besprengel met de **yoghurtsaus** en garneer met de **gesouten amandelen**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

## Eet smakelijk!



# Aziatische stir-fry met bulgogi-gehaktballetjes en pinda's met rijst, paksoi, spitskool en citroen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paksoi



Bulgogisaus



Sesamolie



Gezouten pinda's



Basmatirijst



Gesneden spitskool



Citroen



Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden



Koreaanse kruidenmix



Wortel



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

Sesamolie is geliefd om zijn rijke, nootachtige smaak en niet weg te denken uit de Aziatische keuken. Sesamolie wordt vaak gebruikt om gerechten af te maken, maar kan ook worden gebruikt als bakolie, vooral in recepten waarbij op lage temperatuur wordt gebakken.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
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-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 / 846	482 / 115
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,3
Koolhydraten (g)	99	13
Waarvan suikers (g)	29	3,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	4,1	0,6

## Allergenen

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

1



2



## Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de helft van de **sesamolie** in een pan op middelhoog vuur. Frukt de helft van de **knoflook** en de helft van de gemberpuree.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Verwijder de steelaanset van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad klein. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.

3



## Saus toevoegen

- Leg de gehaktballetjes terug in de pan. Voeg de bulgogisaus, 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.

4



## Serveren

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

## Eet smakelijk!



# Pita's met BBQ-kip en komkommer-koolsla

met verse kruiden, gebakken ui en tomaat

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



## Een favoriet van receptontwikkelaar June:

"Dit recept is snel en eenvoudig te bereiden. Daarnaast heb je niet veel potten en pannen nodig, dus weinig afwas! De BBQ-saus is een belangrijke smaakmaker in deze lichte maaltijd."



Kipfilethaasjes



Barbecuesaus



Pitabroodje



Komkommer



Ui



Wittekool en wortel



Verse bieslook, dille  
en bladpeterselie



Tomaat



Knoflook

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarre balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	541 /129
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	19,8	4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwarm de pita's 6 - 8 minuten in de oven, of gebruik een broodrooster.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en voeg de barbecuesaus toe aan de **kip**. Bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



## Ui bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit een kleine scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **verse kruiden** grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## Tomaat snijden

- Meng in een saladekom de honing, wittewijnazijn en de **mayonaise**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **knoflook**, **verse kruiden** en de **wittekool** en **wortel** toe aan de saladekom. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **tomaat** in plakjes.



## Serveren

- Vul de pita's met **kip**, gebakken **ui**, koolsla en **tomaat**.
- Serveer de overige koolsla en de overige **tomaat**ernaast.

## Eet smakelijk!



# Aziatisch geïnspireerde stamppot

met spitskool, kokosmelk en gekookt ei

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



## Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dit soort fusion recepten zijn mijn favoriete recepten om te bedenken! Zelf ben ik niet echt een stamppot fan, maar wel een liefhebber van de Aziatische keuken, dus leek het mij leuk om deze twee te combineren."



Aardappelen



Groene currykruiden



Ei



Zoete Aziatische saus



Kokosmelk



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Witte miso



Gesneden spitskool



Bosui



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Kokosmelk (ml)	15	30	45	60	75	90
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	10	15	25	30	40	45
Gesneden spitskool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (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)	2715 /649	423 /101
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,3
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	17,3	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	3,4	0,5

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **eieren** de laatste 4 - 8 minuten mee met de **aardappelen** (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

**Tip:** Hoe lang je de eieren kookt hangt af van hoe jij je ei(en) graag eet: ga je voor zacht of hard?



### 2 Kool bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kool** met de **groene currykruiden** 6 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde koekenpan en bak het witte gedeelte van de **bosui** 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat de saus 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.



### 3 Puree maken

- Giet ondertussen de **eieren** en **aardappelen** af. Laat de **eieren** schrikken onder koud water en houd apart.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met de kokosmelk tot een puree. Voeg de kokosmelk lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.
- Meng de **spitskool** door de puree en breng op smaak met de **sojasaus** en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.



### 4 Serveren

- Pel en halveer de **eieren**.
- Verdeel de stampot over de borden en schenk de saus erover. Serveer het **ei** ernaast.
- Garneer met de gefrituurde **uitjes** vlak voor het serveren zodat ze niet zacht worden door de puree. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Hoisin stir-fry met pinda's

met rijst, gehakt, Thaise groenten en koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Onze nieuwe Thaise groentemix is een frisse combinatie van gesneden paksoi, rode ui, Chinese kool, taugé en peultjes. Perfect voor roerbakgerechten en supersnel klaar.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Jasmijnrijst



Hoisinsaus



Sojasaus



Gemberpuree



Ongezouten pinda's



Verse koriander



Varkensboerengehakt



Roerbakmix met peulen

## 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, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sojasaus (ml)	8	16	24	32	40	48
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Thaise-stijl groentemix met peultjes*	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 / 669	637 / 152
Vetten (g)	25	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,6
Koolhydraten (g)	81	19
Waarvan suikers (g)	16	3,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,3	0,8

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een flinke snuf zout toe en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en laat 5 minuten staan met het deksel op de pan.



### Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** 4 - 6 minuten.
- Voeg de gemberpuree en het **gehakt** toe en roerbak het **gehakt** in 3 minuten los op hoog vuur.



### Koriander snijden

- Voeg de **sojasaus**, hoisinsaus, rodewijnazijn, honing en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Meng goed en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **koriander** grof.



### Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de roerbak erbovenop.
- Garneer met de **koriander** en de **pinda's**.

### Eet smakelijk!



# Zelfgemaakt kipgehaktbrood met Italiaanse kruiden met courgette en romige basilicum-aardappelsalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Courgette



Ui



Panko paneermeel



Basilicumcrème



Krieltjes



Pruimtomaat



Veldsla



Italiaanse kruiden



Kipgehakt met  
Mediterrane kruiden



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, ovenschaal, pan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Krieltjes (g)	150	300	450	600	750	900
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	40	60	100	140	160	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2330 /557	438 /105
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,8
Koolhydraten (g)	55	10
Waarvan suikers (g)	10,2	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Rasp 40 g **courgette** per persoon (zie Tip). Snijd de overige **courgette** in plakken van ongeveer ½ cm dik. Rasp de **ui** met een grote rasp of snijd fijn.

**Tip:** Als je te veel courgette in het gehaktbrood doet, kan het erg zacht en nat worden. Weeg daarom goed af.



### Kipgehaktbrood maken

Meng in een kom de geraspte **courgette**, het **gehakt**, de **panko**, de **Italiaanse kruiden** en de **ui**. Voeg de helft van de **basilicumcrème** toe. Breng ruim op smaak met peper en zout. Kneed het **gehakt**.

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



### Gehaktbrood bakken

Vorm het gehaktmengsel in een ovenschaal tot een **gehaktbrood**. Leg de **courgetteplakken** erop. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **gehaktbrood** gaar is.



### Krieltjes bereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan. Was ondertussen de **krieltjes**, halver en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwartelen. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar in de pan. Giet daarna af en spoel af met koud water.



### Krieltjessalade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom de overige **basilicumcrème** met de **mayonaise** (zie Tip). Voeg de **krieltjes** toe en meng met de basilicummayonaise. Voeg de veldsla en tomaat toe en meng met de krieltjes. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

Snijd het **gehaktbrood** in stukken en verdeel over de borden. Serveer met de krieltjessalade.

### Eet smakelijk!

**Tip:** Heb je geen mayonaise in huis? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid olijfolie.



# Plantaardige visburger Thaise stijl

op een wortelbroodje met krieltjessalade

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Plantaardige visburger



Rode ui



Little gem



Verse koriander en munt



Rodekool, wittekool en wortel



Limoen



Knoflookteentje



Gemberpuree



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Wortelbroodje



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

In plaats van een broodje hamburger, serveer je vandaag een broodje visburger! De visburger is veganistisch en bestaat dus voor 100% uit plantaardige ingrediënten.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (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)	3552 / 849	579 / 138
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	12	2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedeckt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan, breng op smaak met peper en zout en bak 5 minuten verder.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de helft van de **ui** toe aan de kom, breng op smaak met zout en meng goed. Zet apart en roer af en toe door.



## Salade maken

- Meng in een saladekom de **mayonaise**, **sojasaus**, **knoflook**, gemberpuree, **verge kruiden**, het sap van 1 **limoenpartje** per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak. Voeg de **rodekoel**, **wittekool** en **wortel** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Besmeer de burgerbroodjes met wat **mayonaise** naar smaak.
- Beleg met de achtergehouden slablaadjes, de plantaardige visburger, gebakken **ui** en wat van de koolsla.



## Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de plantaardige visburger en de overige **ui** in 3 minuten per kant goudbruin.
- Verwarm ondertussen het broodje 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Houd 2 blaadjes **little gem** per persoon apart voor het broodje. Snijd de overige **little gem** grof.



## Serveren

- Voeg de **krieltjes** en de fijngesneden **little gem** toe aan de saladekom. Meng goed door.
- Serveer de burger met de salade ernaast.

## Eet smakelijk!



# Pangasiusfilet in saliebotersaus

met vadouvan-aardappeltjes, courgette en wortel

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Verse salie



Wortel



Courgette



Pangasiusfilet



Vadouvan



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

Je geeft dit gerecht een extra lekkere smaak met zelfgemaakte salieboter!  
Dit maak je door zachte roomboter te combineren met verse salie en knoflook.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge salie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vadouvan (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	419 /100
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,2
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	14,3	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	0,6	0,1

## Allergenen

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



### Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snij in partjes.
- Meng in een grote kom de **aardappelpartjes** met een scheutje olijfolie en de vadouvan. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over één kant van een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



### Groenten roosteren

- Snijd de **wortel** en **courgette** in dunne stafjes. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de helft van de **knoflook** toe aan de kom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Verdeel de groenten, naast de **aardappelen**, over de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de groenten de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven.



### Salieboter maken

- Snijd ondertussen de **salie** fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter, de **salie** en de overige **knoflook** met een vork.
- Dep de **pangasiusfilet** droog met keukenpapier.
- Verhit de helft van de **salieboter** in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **pangasiusfilet** 3 minuten per kant.



### Serveren

- Breng de **pangasiusfilet** op smaak met peper en zout. Voeg de overige **salieboter** toe en bak 1 minuut verder.
- Serveer de vis met de **aardappelpartjes** en geroosterde groenten.
- Besprenkel met de overige **salieboter**.

**Eet smakelijk!**



# Biefstukkreepjes met yoghurtsaus

met bulgur, aubergine en verse dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukkreepjes



Bulgur



Aubergine



Ui



Biologische volle yoghurt



Verse dille



Passata



Afrikaanse kruidenmix



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitaminen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Vers dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	420 /100
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	18,5	2,8
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 minuten.
- Roer de **bulgur** erdoorheen en rooster 1 minuut.
- Giet de bouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat 10 - 12 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door.



## Aubergine bakken

- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** 6 - 8 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe, dek de hapjespan af en stoom de **aubergine** 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **dille** fijn.
- Meng in een kom de **yoghurt** met de helft van de **dille**. Breng op smaak met peper en zout.



## Biefstukkreefjes bakken

- Voeg de **passata**, suiker en de helft van de **Afrikaanse kruidenmix** toe aan de **aubergine**. Roer goed en bak 1 - 2 minuten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de overige **Afrikaanse kruidenmix** 1 minuut.
- Voeg de **biefstukkreefjes** toe en bak 1 - 2 minuten verder, of tot de **biefstukkreefjes** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Verdeel de **bulgur** over de borden.
- Leg de **aubergine** en de **biefstukkreefjes** erbovenop.
- Besprengel met de **yoghurtsaus** en garneer met de overige **dille**.

**Eet smakelijk!**



# Kip met sesamkorst en sticky groenten

met knoflook-gemberrijst en sesamzaad

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

De sesamkip is krokant vanbuiten en mals vanbinnen. Je maakt hem namelijk van kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.



Scheur mij af!



Knoflookteentje



Courgette



Aubergine



Basmatirijst



Sesamzaad



Panko paneermeel



Sojasaus



Wortel



Gemberpuree



Kipfilethaasjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, 3x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 / 828	480 / 115
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,1
Koolhydraten (g)	105	15
Waarvan suikers (g)	14	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	3,1	0,4

## Allergenen

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



### Groenten bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de **courgette** en **aubergine** in plakken van 1 cm dik en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de groenten met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de groenten op een bakplaat met bakpapier. Rooster de groenten 20 - 25 minuten in de oven.



### Rijst koken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de gemberpuree toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg de **rijst** en de bouillon toe.
- Breng aan de kook, dek daarna de pan af en zet het vuur lager. Kook de **rijst** 10 minuten.
- Haal vervolgens de pan van het vuur en laat 10 minuten afgedekt staan.



### Kip bakken

- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water.
- Meng in een ander diep bord de **panko** met het **sesamzaad**. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de **kip** droog met keukenpapier. Wentel de **kip** eerst door het beslag en daarna door de **panko** tot de **kip** rondom bedekt is met een laagje **panko**. Leg de **kip** op een derde bord.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is.



### Serveren

- Haal de **kip** uit de pan, leg op een bakplaat met bakpapier en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de honing en sambal.
- Haal de bakplaat met groenten uit de oven, giet het honing-sjamengsel erover en meng goed. Zet terug in de oven en bak verder tot de groenten klaar zijn.
- Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de groenten en de **kip** erbovenop.

### Eet smakelijk!



# Italiaans gekruide groentestoof met parelcouscous

met Grana Padano en zelfgemaakte knoflooktoast

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Parelcouscous



Spinazie



Verse bladpeterselie



Grana Padano blokken DOP



Volkoren ciabatta



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

Vrij vertaald betekent Grana Padano de korrel van Padanië. Deze brokkelige kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte en heeft 9 tot 16 maanden gerijpt.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	40	75	120	150	195	225
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2996 / 716	407 / 97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,9
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	19,8	2,7
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Halver de **wortel** en snijd in halve maantjes.



### Stoof maken

- Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **wortel** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **Italiaanse kruiden** en  $\frac{2}{3}$  van de **knoflook** toe en bak 30 seconden mee, of tot de **kruiden** beginnen te geuren.
- Voeg de bouillon en de **tomatenblokjes** toe en breng aan de kook.



### Kruidenboter maken

- Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur (zie Tip).
- Voeg de **spinazie** toe in de laatste 2 minuten en laat slinken.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter met de helft van de **peterselie** en de overige **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.

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



### Serveren

- Snijd het broodje in plakken van 2 cm dik en besmeer met de **kruidenboter**. Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Serveer de stoofpot in kommen of diepe borden. Garneer met de **Grana Padano** en de overige de **peterselie**.
- Serveer met het **knoflookbrood** ernaast.

### Eet smakelijk!



# Cottage pie met kaas, kerrie en bieslook

met gehakt, spitskool en appel

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Spitskool



Ui



Aardappelen



Kookroom



Kerriepoeder



Geraspte Goudse kaas



Knoflookteentje



Appel



Versle bieslook



Varkensboerengehakt



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

Bieslook heeft een milde uiensmaak die perfect past bij stevige ovenschotels en, in dit geval, cottage pie! De heldere, frisse noten zorgen voor balans in rijke gerechten zoals deze.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spitskool* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 / 851	524 / 125
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	22,4	3,3
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	16,8	2,5
vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **spitskool** fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.



### Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** in 2 minuten los.
- Voeg de **ui**, de **knoflook** en de **spitskool** toe en bak 3 minuten verder.
- Voeg de **appel**, het **kerriepoeder** en de helft van de mosterd en de helft van de **room** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### Aardappelpuree afmaken

- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter, de overige room en de overige mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep het gehaktmengsel in een ovenschaal. Verdeel de aardappelpuree over het **gehakt**. Strooi de **kaas** erover. Bak 15 minuten in de oven.



### Serveren

- Snijd of knip ondertussen de **bieslook** fijn.
- Verdeel de cottage pie over de borden en garneer met de **bieslook**.

### Eet smakelijk!



# Tofu met kurkuma en romige kokoscurry

met knoflookrijst, spinazie en rode peper

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Spinazie



Gele currykruiden



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Pruimtomaat



Gemalen kurkuma



Witte langgraanrijst



Kokosmelk



Tofu



Maizena



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!



## 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, pan, keukenpapier, bord, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Maizena (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	489 / 117
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,7
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	7,7	1,3
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,9	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijml de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** 8 - 11 minuten, of tot de **rijst** gaar is. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **spinazie** grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.



### Curry maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui**, **rode peper**, **tomaat** en **gele currykruiden** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** toe en roer de **spinazie**, eventueel in delen, door de curry.
- Laat de **spinazie** slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de curry, afgedekt, op middellaag vuur sudderen tot serveren.



### Tofu bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Leg de **tofu** in keukenpapier en knijp voorzichtig uit om het vocht eruit te krijgen. Snijd de **tofu** vervolgens in blokjes.
- Verdeel de maizena over een bord en breng op smaak met peper en zout. Haal de **tofu** door de maizena. Zorg ervoor dat de **tofu** volledig bedekt is met de maizena.
- Bak de **tofu** 4 minuten. Haal van het vuur en roer de **kurkuma** erdoor.



### Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Verdeel de spinaziecurry en de gebakken **tofu** over de **rijst**.

### Eet smakelijk!



# Zalm in hoisinsaus met geroosterde groenten

op furikake-rijst met gomasio, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zalmfilet



Hoisinsaus



Ui



Courgette



Rode puntpaprika



Sesamolie



Gomasio



Limoen



Knoflookteentje



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

Jasmijnrijst lijkt qua structuur, uiterlijk en voedingswaarde op basmatirijst. Toch zijn ze niet hetzelfde. Jasmijnrijst heeft namelijk een iets sterker smaak.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3105 / 742	639 / 153
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,9
Koolhydraten (g)	85	18
Waarvan suikers (g)	20,6	4,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,2	0,7

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Verdeel ondertussen ¾ van de hoisinsaus over de **zalm**.
- Snijd de **ui** in partjes. Snijd de **courgette** in plakjes. Snijd de **puntpaprika** in reepjes.

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



## Groenten bereiden

- Meng in een grote kom de **ui**, **puntpaprika** en **courgette** met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed, zodat de groenten goed bedekt zijn.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 7 minuten in de oven.
- Leg de **zalm** met de huid naar beneden tussen de groenten en zet de bakplaat 10 - 15 minuten terug in de oven.



## Saus maken

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **knoflook**, **sojasaus**, sambal en de helft van de honing.
- Besprenkel de geroosterde groenten met de saus, schep goed om en plaats de terug in de oven tot de groenten gaar zijn.



## Serveren

- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de **sesamolie**, de overige honing, de overige hoisinsaus en het sap van 1 **limoenpartje** persoon.
- Meng de furikake door de **rijst**. Verdeel de **rijst**, groenten en **zalm** over borden.
- Besprenkel met de hoisin-sesam dressing en garneer met de **gomasio**. Serveer met de overige **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Steak met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Koolrabi



Appel



Uienchutney



Verse bladpeterselie



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, rasp, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	472 /113
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,3
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	14,3	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Was de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan op middelmatig vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal het deksel van de pan en giet de **aardappelen** af indien nodig. Voeg de olijfolie toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



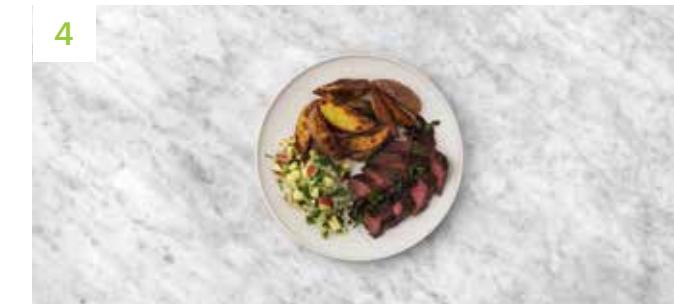
## Snijden

- Verwijder het blad van de koolrabi. Schil en rasp de koolrabi.
- Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakken. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een saladekom de koolrabi, **appel**, **mayonaise** en witewijnazijn.
- Voeg de helft van de **verse kruiden** toe en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



## Steak bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de **uienchutney** en 1 el water per persoon toe aan dezelfde pan. Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.



## Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de steak met de **aardappelpartjes** en de koolrabisalade.
- Schenk de uiensaus over de steak en garneer met de overige **verse kruiden**.

**Eet smakelijk!**



# Spaghetti puttanesca met kappertjes

met tonijn, olijven, peterselie en Siciliaanse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tonijn in water



Spaghetti



Knoflookteentje



Rode peper



Rode puntpaprika



Passata



Tomaat



Ui



Kappertjes



Groene olijven



Verge bladpeterselie



Siciliaanse kruidenmix



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

Puttanesca is een Italiaanse saus op basis van tomaat, knoflook, olijven en kappertjes. De smaken zijn uitgesproken en kruidig en het is een geweldige keuze voor een snelle, heerlijke maaltijd!



Scheur mij af! ↗

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Groene olijven (g)	15	30	45	70	75	100
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (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)	2556 / 611	521 / 125
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	17,1	3,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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

1



2



## Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **puntaprika** in reepjes.

3



## Peterselie snijden

- Voeg de **tomaat** en **passata** toe aan de groenten en breng aan de kook. Verlaag het vuur en laat de saus, afgedeckt, 6 - 8 minuten sudderen.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **kappertjes** droog met keukenpapier en bak 2 - 3 minuten, of tot ze knapperig zijn.
- Haal de **kappertjes** uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
- Snijd de **peterselie** fijn.

## Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **puntaprika** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **olijven** grof en de **tomaat** in blokjes.
- Voeg de suiker toe aan de **puntaprika** en blus af met witewijnazijn.
- Voeg daarna de **olijven**, **rode peper**, **Siciliaanse kruidenmix**, **knoflook** en bak nog 1 minuut.

4



## Serveren

- Laat de **tonijn** uitlekken. Voeg de **tonijn** en de helft van de **peterselie** toe aan de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus en meng goed door. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Serveer de **spaghetti** op diepe borden en verdeel de **kappertjes** erover. Garneer met de overige **peterselie**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Zoete sesamnoedels met gebakken ei

met gefrituurde uitjes, gomasio en roerbakgroenten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Volkoren noedels



Roerbakmix met champignons



Knoflookteent



Ei



Tahin



Zoete Aziatische saus



Limoen



Gefrituurde uitjes



Mini-komkommer



Gomasio



Sojasaus met minder zout



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

Twijfel je of een ei nog goed is om te eten? Leg je ei in een bakje of groot glas water. Een drijvend ei is niet vers. Let op: als je zout aan het water toevoegt, werkt de test nog sneller bij minder oude eieren.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tahin (g)	25	50	75	100	125	150
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3381 / 808	644 / 154
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	9	1,7
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	17,8	3,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,4	0,6

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels** en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **groentemix** 4 - 6 minuten.



### Noedels koken

- Kook de **noedels** in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Houd wat kookvocht apart, giet vervolgens af en voeg de **noedels** terug toe aan de pan.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **ei**.



### Afmaken

- Snijd de **limoen** in vieren.
- Meng in een kleine kom de tahin, de zoete Aziatische saus, de honing en de **sojasaus**.
- Pers ¼ **limoen** per persoon uit boven de kom en voeg sambal naar smaak toe.
- Roer het tahinmengsel en wat kookvocht door de **noedels**. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Serveer de **noedels** op borden. Leg de groenten en het gebakken **ei** erbovenop. Bestrooi het gebakken **ei** met de **gomasio**.
- Garneer met de gefrituurde **uitjes**.
- Serveer de **komkommer** en de overige **limoenpartjes** ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Griekse stijl pita's met vis en frisse komkommyoghurt

met olijven, sla en tomaten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pangasiusfilet



Pitabroodje



Komkommer



Tomaat



Radicchio en ijsbergsla



Groene olijven



Gedroogde oregano



Griekse kruidenmix



Biologische volle yoghurt



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse uitspraak "cool as a cucumber" vandaan!

Scheur mij af! ↗



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Groene olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2569 /614	434 /104
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,4
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	10,1	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwarm de pitabroodjes 6 - 8 minuten in de oven, of gebruik een broodrooster.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een kom de **yoghurt** met de **oregano**, de helft van de witte wijnazijn en de helft van de extra vierge olijfolie.
- Voeg de **komkommer** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



## Vis bakken

- Verhit een klontje boter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Strooi de Griekse **kruidenmix** over de vis en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.



## Salade maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes en halveer de **olijven**.
- Snijd de sla eventueel in grove stukken.
- Meng in een saladekom de overige extra vierge olijfolie met de overige witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, **tomaat** en **olijven** toe aan de saladekom en meng goed.



## Serveren

- Vul de pita's met de vis, wat van de salade en wat van komkommer-yoghurtsaus
- Serveer de overige **komkommer-yoghurtsaus** en salade ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Romige kip casarecce

met courgette en zongedroogde tomaten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteken



Courgette



Casarecce



Ui



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Paprikareepjes



Kippendijreepjes met  
mediterrane kruiden



Zongedroogde tomaten



Siciliaanse kruidenmix



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!



## 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, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 / 773	621 / 149
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,7
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	15,9	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snijd de **courgette** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



## Bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** en de **kippendijreepjes** toe en bak 4 minuten.
- Snijd ondertussen de zongedroogde **tomaten** klein.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes**, zongedroogde **tomaten** en **Siciliaanse kruiden** toe en bak nog 3 - 4 minuten.



## Saus maken

- Voeg de **room** toe aan de hapjespan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat de saus 2 minuten al roerend inkoken (zie Tip).
- Voeg de **pasta** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Is de saus heel waterig? Zet het vuur dan hoog en laat de saus wat langer inkoken.



## Serveren

- Verdeel de **pasta** met groenten over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte kaas**.

**Weetje** Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

**Eet smakelijk!**