



Snelle spaghetti bolognese met ontbijtspek

met courgette en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Wortel



Ontbijtspek



Tomatenpuree



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Passata



Gedroogde oregano



Geraspte Goudse kaas



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

Dit gerecht brengt de rijke smaken van Bologna bij jou in huis, en dat in slechts 25 minuten!



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, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	661 /158
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,4
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	20,3	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **spaghetti**.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd **courgette** in kleine blokjes. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Snijd het **ontbijtspek** 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?



2. Pasta koken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **courgette** en **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **gehakt** en **ontbijtspek** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **spaghetti** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



3. Saus stoven

- Voeg de **passata**, de **gedroogde oregano** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de hapjespan.
- Draai het vuur laag en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten stoven (zie Tip).
- Verkruimel $\frac{1}{4}$ runderbouillonblokje per persoon boven de hapjespan.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt! Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.



4. Serveren

- Meng $\frac{1}{2}$ el saus per persoon door de **pasta** (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de overige saus erover.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de saus.

Tip: Door direct een kleine hoeveelheid saus door de pasta te mengen blijft de spaghetti niet aan elkaar plakken en krijgt iedere hap smaak.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewtopping

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Uitje



Zoete aardappel



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Cashewstukjes



Aardappelen



Seizoensbroodje



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

Dit gerecht is geïnspireerd op locro de papa - een dikke soep uit Ecuador met de hoofdingrediënten aardappel (papa) en kaas.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 /727	335 /80
Vetten (g)	31	3
Waaran verzadigd (g)	12,1	1,3
Koolhydraten (g)	80	9
Waaran suikers (g)	16,1	1,8
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3,6	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snippet de **ui**. Weeg de **aardappelen** af. Schil de zoete en gewone **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm.



2. Soep koken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de **ui** 1 minuut. Voeg halverwege de **Afrikaanse kruiden** toe en bak mee. Voeg de bouillon, de **aardappelen** en de **zoete aardappel** toe, breng aan de kook en zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



3. Garnering snijden

Snijd ondertussen de **verse koriander** grof en snijd de **witte kaas** in blokjes (zie Tip). Bak het **broodje** 7 minuten in de oven.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart, zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.



4. Courgette bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgetteblokjes** 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



5. Soep puren

Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de soep over diepe borden. Garneer met de **witte kaas**, de **cashewstukjes**, de gebakken **courgette** en de **koriander**. Serveer met het **broodje**.

Weetje • Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitamines en mineralen, zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat zoete aardappel daarnaast ook veel vitamine A bevat? Goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met prei en mozzarella

met appelsalade en aardappelblokjes

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Prei



Mozzarella



Flammkuchen



Biologische zure room



Appel



Verge bladpeterselie



Rucola en veldsla



Ui



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!

Meer (w)eten? Scan de QR-code!

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611/863	632/151
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,6
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	20,1	3,5
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Verdeel de **aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon en peper en zout. Bak de **aardappelen** 15 - 20 minuten in de oven en schep halverwege om.



2. Prei bakken

Snijd ondertussen de **prei** en **ui** in halve ringen. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** en de helft van de **ui** 5 - 8 minuten. Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken.



3. Flammkuchen beleggen

Leg de **flammkuchen** op een andere bakplaat met bakpapier en bestrijk met de **zure room**. Laat ongeveer 1 cm vrij aan de rand. Beleg de **flammkuchen** met de **mozzarella** en de gebakken **prei** en **ui**. Breng op smaak met peper. Bak de **flammkuchen** 8 - 10 minuten in de oven.



4. Snijden

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne partjes. Hak de **peterselie** fijn. Meng in een saladekom de overige **ui** met de extra vierge olijfolie, mosterd, rodewijnazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.



5. Sla mengen

Meng vlak voor serveren de **appel**, de **aardappelblokjes**, de **sla** en de helft van de **bladpeterselie** door de dressing.



6. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en serveer met de salade. Garneer met de overige **peterselie**.

Weetje 🍎 Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! De relatieve hoeveelheid peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerintname.

Eet smakelijk!



Milde viscurry met noedels

met wortel, broccoli en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Koolvis



Knoflookteens



Wortel



Broccoli



Gele currykruiden



Kokosmelk



Vissaus



Ui



Gomasio



Mie noedels



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een grote hoeveelheid aan vitamines, is zeer vezelrijk én zit boordevol ijzer.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Water (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 /629	374 /89
Vetten (g)	32	4
Waaran verzadigd (g)	16,4	2,3
Koolhydraten (g)	52	7
Waaran suikers (g)	10,1	1,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

- Kook de aangegeven hoeveelheid water en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in zeer kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



2. Currybasis maken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en de **currykruiden** toe. Bak 2 - 3 minuten.
- Dep ondertussen de **vis** droog met keukenpapier en snijd in gelijke stukken van ongeveer 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Schuif de **kruiden** naar één kant van de pan en leg de **visstukjes** aan de andere kant van de hapjespan. Bak 2 minuten per kant. Schep de **vis** uit de pan en bewaar apart.



3. Curry maken

- Voeg de bouillon, **kokosmelk**, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak), suiker, wittewijnazijn, **wortel** en **broccoli** toe aan de hapjespan en laat, afgedekt, 5 minuten stoven. De **broccoli** hoeft nog niet gaar te zijn.
- Weeg de **noedels** af. Haal het deksel van de pan en voeg de **noedels** toe. Kook 3 - 4 minuten zonder deksel.



4. Serveren

- Roer de **noedels** los met een spatel en voeg eventueel extra water of bouillon toe als de curry te snel droogkookt. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **vis** terug in de curry, verwarm kort en verdeel de curry over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Kapsalon met vegetarische döner kebab

met ovenfriet, salade en knoflookmayonaise

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Tomaat



Little gem



Knoflookteent



Mayonaise



Vegetarische
döner kebab



Geraspte Goudse kaas



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!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Karnemelk (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Ovenfriet bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in frietjes van ½ - 1 cm dik. Meng in een kom de frieten met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 35 minuten in de oven, of langer als je ze nog knapperiger wilt. Schep halverwege om.



2. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Halveer de **little gem** en snijd in dunne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Dressing maken

Meng in een saladekom de karnemelk en een gelijke hoeveelheid **mayonaise** tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met **knoflook** naar smaak.



4. Vegetarische kebab bakken

Verhit de overige olijfolie in een ruime koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 minuten. Voeg de **vegetarische döner kebab** toe en bak nog 5 - 7 minuten.

5. Salade maken

Voeg ondertussen de **sla** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

Weetje 🍎 Dit gerecht bevat 200 gram groente en weinig zout of verzadigde vetten, zeker in vergelijking met de klassieke kapsalon uit de snackbar!

6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Leg de salade erop, verdeel de **vegetarische döner kebab** daarover en garneer met de **kaas**. Serveer met de knoflookmayonaise (zie Tip). Wil je de frieten liever krokant houden? Leg de salade en de **vegetarische döner kebab** dan naast de frieten.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit naar smaak toe aan de kapsalon.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Sultans shakshuka met verse geitenkaas

met krulpeterselie en bierbostelbroodje

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Efteling



Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Wortel



Verse krulpeterselie



Ei



Verse geitenkaas



Tomatenblokjes



Witte demi-baguette

Kook mee en win

Met dit Efteling-recept maak je kans op een sprookjesachtige overnachting bij de Efteling. Scan de QR-code en ontdek meer!



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verge geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 /809	556 /133
Vetten (g)	35	6
Waaran verzadigd (g)	11,9	2
Koolhydraten (g)	85	14
Waaran suikers (g)	14,8	2,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snij de **wortel** in kleine blokjes. Snij de **peterselie** fijn.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **wortel** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **ui**, **knoflook** en **rode peper** toe en bak 2 minuten.



2. Groenten koken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de helft van de **peterselie** toe.
- Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan.
- Breng al roerend aan de kook en laat 5 - 7 minuten zachtjes koken zonder deksel (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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



3. Eieren garen

- Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout.
- Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 6 - 10 minuten stollen (zie Tip).
- Haal de laatste 4 minuten het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.

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



4. Serveren

- Bak ondertussen het **broodje** 6 - 8 minuten in de voorverwarming oven.
- Verdeel de shakshuka over de borden.
- Garneer met de overige **peterselie** en serveer met het **broodje**.

Weetje ☀ Eet jij graag eiwitrijk? Dat kan ook zonder vlees of vis! Daar is deze maaltijd een goed voorbeeld van: door de eieren, kaas en het bierbostelbroodje krijg je per portie 30 gram eiwitten binnen. Dat staat gelijk aan bijna 150 gram vlees!

Eet smakelijk!



Vegetarische lasagne met basilicum

met mascarpone, courgette en wortel

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



	Verse lasagnebladen		Ui
	Courgette		Wortel
	Italiaanse kruiden		Passata
	Knoflookteentje		Vers basilicum
	Geraspte Goudse kaas		Mascarpone



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.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 /685	501 /120
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	19,2	3,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1	0,2

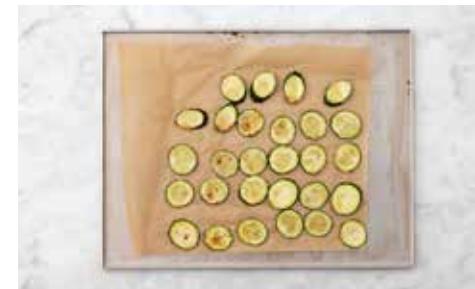
Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in dunne plakjes.



2. Courgette roosteren

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 8 - 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snijd ondertussen de **wortel** in kleine blokjes.



3. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **wortel** toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **passata**, het water voor de saus en de **Italiaanse kruiden** toe en laat nog 3 - 4 minuten sudderen (zie Tip). Meng de **mascarpone** door het geheel.

Tip: Nadat je de passata uit het pak hebt geschenken, kun je het lege pak vullen met wat water. Schud goed en voeg daarvan 50 ml per persoon toe aan de hapjespan: zo neem je de passatarestjes ook mee.



4. Lasagne maken

Schenk een dun laagje saus in een ovenschaal. Bedek met een paar **lasagnebladen**. Smeer wat saus over de **lasagnebladen** en bedek met wat **courgetteplakjes**. Herhaal deze stappen tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi de lasagne met de **geraspte kaas**.



5. Basilicum snijden

Bak de lasagne 25 - 35 minuten in de oven. Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Snelle pasta met vegetarisch gehakt en Mexicaanse kruiden met paprika en zure room

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Mexicaanse kruiden



Ui



Knoflookteent



Paprika



Penne



Passata



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Mais in blik



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

Wist je dat de naam penne is afgeleid van penna, het Italiaanse woord voor zowel veer als pen? Dit komt omdat de vorm lijkt op de stalen penpunt die vaak met een ganzenveer wordt gebruikt!



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 met deksel, vergiet

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 /765	617 /147
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,8
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	17,6	3,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Snijden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **vegan gehakt** en 1 ½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg daarna 1 el water per persoon toe aan de pan en roer nog 1 minuut door totdat het water verdampft. Haal het **vegan gehakt** uit de pan en bewaar apart.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes.



2. Saus maken

- Kook de **penne** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af maar bewaar een scheutje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit de hapjespan opnieuw met ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **passata** toe en bak, afgedekt, 6 - 8 minuten.

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



3. Mengen

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet en weeg af.
- Voeg de gekookte **penne**, een scheutje kookvocht, het gebakken **vegan gehakt**, de **mais** en de helft van de **gerasppte kaas** toe aan de hapjespan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en de **zure room** erbovenop.
- Garneer met de overige **gerasppte kaas**.

Eet smakelijk!



Kip yakitori met zoete Aziatische saus en gomasio

met rijst, bosui en groenten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Wortel



Broccoli



Bosui



Kipsatéblokjes



Spies



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Witte langgraanrijst



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	45	90	120	150	210	240
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686 /642	510 /122
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,6
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	19	3,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne plakjes. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **wortel** 1 minuut.

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



2. Rijst koken

- Kook ondertussen de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Voeg de **broccoli** en 45 ml water per persoon toe aan de koekenpan van de **wortel**. Dek de pan af en stoof in 8 - 10 minuten gaar



3. Kip bakken

- Snijd de **bosui** in stukken van 2 cm.
- Rijg de **kip** en de **bosui** om en om aan een spies (zie Tip).
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipspiesen** 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Voeg in de laatste minuut de **zoete Aziatische saus** en de **gomasio** toe en laat de saus karamelliseren.

Tip: Heb je weinig tijd? Rijg de kipstukjes en bosui dan niet aan een spies, maar bak ze los in de pan. Minder werk, maar wel even lekker!



4. Serveren

- Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden.
- Leg op ieder bord 2 **kipspiesen**.
- Schenk de saus over de **groenten** en de **rijst**.
- Voeg eventueel sojasaus naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Köfte-stijl gehaktballetjes in romige currysaus

met rijst en snijbonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Jasmijnrijst



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Snijbonen



Rundergehaktballetjes
met köfte-kruiden



Kokosmelk



Tomatenpuree



Afrikaanse kruidenmix



Kerriepoeder



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

De rundergehaktballetjes zijn alvast gekruid met köftekruiden – deze Turkse kruidenmix met komijn, kardemom en munt vult je keuken met heerlijke aroma's!



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	3	4	5	7	8
Snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Rundergehaktballetjes met kofte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	662 /158
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	28,4	5,2
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	12,5	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **snijbonen** in dunne reepjes.



2. Bakken

- Kook de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan. Kook de laatste 7 minuten de **snijbonen** mee.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit dezelfde hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.



3. Curry afmaken

- Voeg de **tomatenpuree** toe aan de hapjespan en bak 2 minuten.
- Voeg de **tomaat**, de **Afrikaanse kruiden**, het **kerriepoeder** en **kokosmelk** en de **gehaktballetjes** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook de curry, afgedekt, 5 - 7 minuten.



4. Serveren

- Schep de **rijst** met de **bonen** in diepe borden of kommen.
- Verdeel de curry over de **rijst**.

Weetje Wist je dat tomatenpuree een bron is van vezels, calcium, vitamine C en ijzer? Eén blikje bevat meer dan 2 keer zoveel ijzer als 100 gram kipfilet of varkenshaas!

Eet smakelijk!



Tandoori kalkoensalade

met mangochutneydressing, aardappelen en zoetzure radijsjes

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Aardappelen



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Ui



Komkommer



Radijs



Little gem



Mangochutney



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!



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, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	398 /95
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,4
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	20,5	3,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Radijs bereiden

- Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in dunne plakjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **radijsjes** toe en zet opzij.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kalkoen** en **ui** 5 - 7 minuten, of tot de **kalkoen** gaar is.



3. Aardappelen bakken

- Snijd ondertussen de **sla** fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kleine kom de **mangochutney**, de mayonaise en wat pekel vocht van de **radijsjes** naar smaak.
- Blus de **kip** en **ui** af met de aangegeven hoeveelheid water. Roer de **aardappelen** en de honing erdoor en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de borden. Leg de **komkommer**, **aardappelen**, **kalkoen** en **radijs** erbovenop.
- Besprenkel met de mangochutneydressing.

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!



Zoetzure tempehw wraps met mangochutney

met volkoren tortilla's, peer en komkommer-koolsla

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 30 min.



Komkommer



Peer



Wittekool en wortel



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Sesamolie



Volkoren mini-tortilla



Mangochutney



Knoflookteentje



Tempehblokjes



Ui



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.



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, grote kom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnaazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	474 /113
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,7
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	30,5	5,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **komkommer** in fijne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in fijne plakjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



2. Mengen

- Meng in een grote kom de **sesamolie** met 2 el wittewijnaazijn per persoon en een snuf zout.
- Voeg de **wortel-koolmix** en **komkommer** toe. Schep goed om en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **knoflook** en **zoete Aziatische saus**. Schep beide nog een keer goed om.



3. Bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **tempehblokjes** en de **ui** 2 - 3 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Voeg de saus toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **peer** in 2 - 3 minuten zacht en lichtbruin.
- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven



4. Serveren

- Haal de **mini-tortilla's** uit de oven en besmeer ze met de **mangochutney**.
- Verdeel de komkommer-koolsla, **peerplakjes**, **ui** en **tempeh** over de **mini-tortilla's**.

Weetje ☀ Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Penne met spinazie-roomsaus

met cherrymaten, basilicum en pecorino

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Pecorino is een Italiaanse schapenkaas, die lijkt op Parmigiano Reggiano, maar korter wordt gerijpt en een zachtere smaak heeft.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Penne



Kruidenroomkaas



Spinazie



Gerookt paprikapoeder



Rode cherrymaten



Tomatentapenade



Ui



Vers basilicum



Geraspte pecorino DOP

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, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kruidenroomkaas* (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 /851	806 /193
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	21,3	4,8
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	10,8	2,4
Vezels (g)	9	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.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd het **basilicum** fijn.



2. Groenten afblussen

- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **ui** en **cherrytomaten** 3 - 4 minuten.
- Verlaag het vuur van de pan met **tomaat** naar middelhoog. Blus af met 1 tl balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de **spinazie**, het **paprikapoeder**, de **tomatentapenade** en de **roomkaas** toe.



3. Saus maken

- Voeg 45 ml kookvocht per persoon toe (zie Tip).
- Voeg de **pasta** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel meer kookvocht toe tot de saus de gewenste dikte heeft.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **pecorino** en het **basilicum**.

Weetje Cherrytomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten wel meer vitamines en mineralen, zoals kalium, vitamine A en C en foliumzuur.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Mexicaanse stijl salade met kip

met zwarte bonen, ingelegde ui en zureroomdressing

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Mexicaanse kruiden



Mais in blik



Romaine



Tomaat



Verse koriander



Biologische zure room



Limoen



Zwarte bonen



Gesneden rode ui



Kippendijreepjes



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

Koriander heeft twee verschillende delen die kunnen worden gebruikt: de bladeren, die een frisse en citrusachtige smaak hebben, en de zaden, die een warme en kruidige smaak hebben.



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, steelpan, vergiet, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Romaine* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gesneden rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 /607	449 /107
Vetten (g)	40	7
Waaran verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	32	6
Waaran suikers (g)	14,4	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Meng in een kom de olijfolie met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Meng met de **kippendijreepjes** en laat marineren in de koelkast.
- Verwarm de aangegeven hoeveelheid water per persoon in een steelpan. Voeg de suiker en witewijnazijn toe.
- Roer tot de suiker is opgelost en haal van het vuur. Voeg de **ui** toe aan het azijnmengsel. Laat staan tot verder gebruik.



2. Salade maken

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **koriander** en sla grof.
- Meng in een saladekom de **mais**, **tomaat**, **koriander**, **sla** en $\frac{1}{3}$ van de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper.
- Laat de **bonen** uitlekken in het vergiet.



3. Bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **kippendijreepjes** 3 - 4 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de **zwarte bonen** en de overige **Mexicaanse kruidenmix** toe en bak nog 3 - 4 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met de overige extra vierge olijfolie en per persoon: het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl water (zie Tip).

Tip: Is de dressing te dik? Voeg dan een extra theelepel water toe.



4. Serveren

- Giet de **ui** af.
- Verdeel de salade over de borden. Schep de **bonen** met de **kippendijreepjes** erbovenop.
- Besprengel met de zureroomdressing en garneer met de ingelegde **ui**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Tonijn-krieltjessalade met honingmosterddressing

met gekookt ei, bietjes, appel en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen. Met alleen een hengel en lijn; één voor één, vis voor vis, bijzonder toch?
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Gele biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Ei



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Honing-
mosterddressing



Tonijn in olijfolie

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, saladekom, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Gele biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
[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)	2841 / 679	464 / 111
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,3
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	19,6	3,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Bietjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **biet**. Schil de **biet** en snijd in blokjes van 1 cm.
- Kook de **biet** in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af.
- Halver eer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Kook de **krieltjes** in 16 - 18 minuten gaar. Kook de laatste 6 - 10 minuten de **eieren** mee in de pan met **krieltjes**. Giet daarna af. Spoel de **krieltjes** en de **eieren** met koud water zodat ze afkoelen.



2. Snijden

- Snijd de **appel** in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Snijd de **botersla** in repen.
- Laat de **tonijn** uitlekken en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **verse kruiden** fijn.



3. Salade maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise, honing-mosterddressing, witte wijnazijn, extra vierge olijfolie en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **biet**, **appel**, **botersla**, **krieltjes** en **tonijn** toe aan een saladekom.
- Meng met het grootste deel van de dressing en bewaar het overige deel voor de garnering.



4. Serveren

- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Verdeel de salade over de borden en leg het gekookte **ei** erbovenop.
- Garneer met de overige dressing en de overige **verse kruiden**.

Weetje **Krieltjes** eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnen krijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Zelfgemaakte boomstammetjes

met peultjes, wortel en aardappelpartjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ei



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Geraspte oude
Goudse kaas



Gedroogde rozemarijn



Wortel



Peultjes



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

Je geeft de boomstammetjes extra crunch met panko - een soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.



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, diep bord, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermel (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3879 /927	570 /136
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,2
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	11,2	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange, smalle partjes (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen**, afgedeckt, 30 – 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.

Tip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle aardappelen, maar gebruik 2/3. De overige aardappelen kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



2. Gehakt mengen

Meng in een grote kom het **gehakt** met de **kaas**, ¾ van de **panko** en ½ **ei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en meng goed tot er een stevig mengsel ontstaat. Rol 2 boomstammetjes per persoon.



3. Boomstammetjes maken

Meng in een diep bord de overige **panko** met de **gedroogde rozemarijn** en rol elk boomstammetje hierdoor. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes in 2 – 3 minuten rondom bruin. Bewaar de pan apart, je gebruikt hem opnieuw in stap 5. Leg de boomstammetjes daarna in een ovenschaal en bak 12 – 16 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Zijn sommige boomstammetjes dikker dan andere? Dan kan het langer duren voordat deze gaar zijn. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Snijd eventueel een van je boomstammetjes door het midden om de garing te controleren voordat je ze servert.



4. Koken

Snijd de **wortel** in dunne plakken. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Voeg de **wortel** toe en kook in 6 – 8 minuten gaar. Voeg de laatste 4 minuten de **peultjes** toe en kook mee (zie Tip). Giet af, spoel onder koud water en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes. Haal je die er liever eerst af? Verwijder dan voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.



5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan van de boomstammetjes op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **peultjes** toe en bak 1 minuut. Blus af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout.

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



6. Serveren

Verdeel de boomstammetjes, de gebakken **groenten** en de **aardappelen** over de borden. Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!



Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met gebakken aardappeltjes, cherrymaten en paprika

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Ui



Rode cherrymaten



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



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

Portobello zit vol met vitamine B2 en is daarom zeer geschikt als vleesvervanger. Je serveert hem vandaag met geitenkaas en honing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrymatenen (g)	65	125	190	250	315	375
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (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)	2661 / 636	402 / 96
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,4
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	8,4	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Snijd de **ui** in ringen. Halveer de **rode cherrymatenen**. Snijd de **paprika** in blokjes. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange smalle partjes.



2. Aardappelen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn** en peper afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal de laatste 15 minuten het deksel van de pan.



3. Portobello bakken

Leg de **portobello** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Vul de **portobello** met de **geitenkaas** en breng op smaak met peper. Verdeel de honing over de **portobello** met **geitenkaas**. Bak 18 – 20 minuten in de oven.

Weetje ☀ Wist je dat verge geitenkaas minder zout bevat dan gewone kaas? De perfecte vervanger voor een zoutarm dieet dus.



4. Groenten meebakken

Meng ondertussen de **cherrymatenen**, **ui** en **paprika** in een ovenschaal. Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie. Zet de ovenschaal de laatste 15 minuten in de oven bij de **portobello**.



5. Portobello afmaken

Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de **walnootstukjes** over de **portobello**.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **portobello** over de borden. Schep de ovengroenten ernaast. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

Weetje ☀ Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.

Eet smakelijk!



Vegetarische schnitzel met parmezaan-roomsaus

met Siciliaanse kruiden, broccoli en aardappelen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vegan schnitzel
met cornflakes



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Broccoli



Kookroom



Parmigiano
Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



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

In dit recept gebruik je de magnetron om nog sneller te kunnen koken! Hiervoor heb je een magnetronbestendige kom of bak nodig. De meeste glazen en aardewerk schalen kunnen gewoon in de magnetron. Controleer wel even of deze echt magnetronbestendig zijn. Dit zie je onderop je servies aan het 'microwave-safe' icoon. Let op: gebruik nooit aluminium(folie) of metaal in de magnetron.



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, pan, vershoudfolie, kleine steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	420 / 100
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,4
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	7,8	1,2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Kook ruim water in een pan voor de **broccoli**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Voeg toe aan een hittebestendige kom die geschikt is voor de magnetron. Voeg per persoon: ½ el roomboter en 30 ml bouillon toe aan de **aardappelen**. Dek de kom af met vershoudfolie en prik een paar gaatjes aan de bovenkant.



2. Schnitzel bakken

Verwarm de **aardappelen** 5 - 6 minuten op de hoogste stand in de magnetron, of tot ze zacht zijn wanneer je er met een vork in prikt (zie Tip). Bewaar de kom met folie tot later gebruik. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **schnitzel** 3 - 4 minuten per kant, of tot goudbruin.

Tip: Geen magnetron? Geen probleem! Kook ruim water met een flinke snuf zout in een pan en kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Giet af, breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



3. Broccoli koken

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in roosjes en snijd de steel in blokjes. Kook de **broccoli** 5 - 7 minuten. Giet af, breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



4. Saus maken

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **kaas** met een fijne rasp. Verhit ½ el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en bloem 1 - 2 minuten. Blus af met de overige bouillon. Voeg daarna de **room**, de **Siciliaanse kruiden** en ⅔ van de **geraspte kaas** toe.



5. Saus inkoken

Breng de saus aan de kook en laat 3 - 5 minuten inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verwijder voorzichtig de vershoudfolie van de **aardappelen** en breng op smaak met zout.

Tip: Voeg, als de saus te dun is, dezelfde hoeveelheid extra bloem eraan toe en laat 2 - 3 minuten inkoken. Als de saus daarentegen te dik is, voeg dan een extra scheutje water toe.



6. Serveren

Verdeel de **schnitzel**, **aardappelen** en de **broccoli** over de borden. Garneer de **broccoli** met de overige **kaas**. Serveer de saus over de **aardappelen** en de **schnitzel**.

Weetje 🍎 Wist je dat je door de broccoli al meer dan de ADH vitamine C binnen krijgt per portie? Daarnaast zit broccoli vol ijzer, calcium en kalium - goed voor een energiek gevoel, sterke botten en een gezonde bloeddruk.



Pangasiusfilet in ontbijtspek met wortelschijfjes

met goudbruine aardappelschijfjes en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bereiden

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



2. Wortels bereiden

Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **wortelschijfjes** en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer ¼ el extra vierge olijfolie door de **wortelschijfjes** (zie Tip). Breng op smaak met peper.

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



3. Vis inwikkelen

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



4. Wortelschijfjes afmaken

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

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



5. Vis bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan van de **ui** op middelhoog vuur. Bak de in **spek** gewikkeld **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Serveer de in **spek** gewikkeld **vis** met de **aardappelschijfjes** en de **wortelschijfjes**. Serveer met de **ravigotesaus**.

Eet smakelijk!



Romige volkoren fusilli met bloemkool

met spinazie en geraspte kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Spinazie



Ui



Knoflookteentjes



Geraspte Goudse kaas



Bloemkool



Kookroom



Geraspte gruyère DOP



Volkoren fusilli



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist je dat 200 gram spinazie meer calcium bevat dan een heel glas melk?



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, pan met deksel, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bloemkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte gruyère DOP* (g)	15	25	40	50	65	75
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 / 805	552 / 132
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21	3,4
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	10,5	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snijd de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Bloemkool bakken

Meng de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster 14 - 16 minuten in de oven.

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



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon en laat uitstomen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog (zie Tip).

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.



4. Roux maken

Voeg ½ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken. Breng op smaak met peper.



5. Saus afmaken

Voeg ½ tl van de **Siciliaanse kruidenmix** per persoon en de **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg vervolgens de **kookroom**, **geraspte kaas**, **gruyère** en het kookvocht van de **pasta** toe. Meng goed en laat 2 - 3 minuten inkoken. Schep als laatste de **pasta** en de helft van de **bloemkool** door de saus.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **bloemkool**.

Eet smakelijk!



Varkensoester met zelfgemaakte jus

met peultjes en wortelpuree

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteentje



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!
Meer (w)eten? Scan de QR-code!

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

Ovenschaal, pan met deksel, steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflootkeen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
ZWARTE balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast (zie Tip). Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in blokjes van 2 cm.

Tip: Het best kun je de varkensoester al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is hij ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



2. Koken

Kook de **wortels**, afgedekt, 20 minuten in de pan met deksel. Voeg na 5 minuten de **aardappelen** toe en breng op smaak met peper. Zorg dat de **wortels** en **aardappelen** ruim onder water staan. Giet af zodra beide gaar zijn, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen



3. Varkensoester bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 – 4 minuten. Wrijf de **varkensoester** in met peper. Haal de helft van de **sjalot** en **knoflook** uit de koekenpan en bewaar apart. Voeg de **varkensoester** toe aan de koekenpan en bak in 3 – 4 minuten rondom bruin. Haal de **varkensoester** daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 6 – 8 minuten in de oven. Haal vervolgens uit de oven en snijd in plakken.



4. Vleesjus maken

Zet het vuur van de koekenpan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng de jus op smaak met ½ tl mosterd per persoon en peper. Laat in 4 - 6 minuten tot de helft inkoken. Voeg vlak voor serveren nog 1 el koude roomboter per persoon toe. Roer goed door met een garde.



5. Wortelpuree maken

Breng in een steelpan ruim water aan de kook voor de **peultjes** en kook de **peultjes** in 4 – 6 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water. Voeg de overige **sjalot** en **knoflook** toe aan de pan met **wortels** en **aardappelen**. Stamp tot een fijne puree met een aardappelstamper. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Verdeel de **wortelpuree** over de borden en leg de **varkensoester** ernaast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de vleesjus.

Eet smakelijk!



Kalkoen met harissa en geroosterde bloemkool

met aardappelen en sperziebonen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Harissa



Bloemkoolroosjes



Sperziebonen



Ui



Surinaamse kruidenmix



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel worden door de zon.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	2¼	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 /680	466 /111
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	5,3	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aardappelen** in blokjes van maximaal 1 cm. Snij de eventuele grote **bloemkoolroosjes** in kleinere stukken. Meng in een kom de **aardappelblokjes** en **bloemkoolroosjes** met de **Surinaamse kruidenmix** en 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

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



2. Kalkoen bereiden

Verdeel de **aardappelen** en **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier. Bak 12 - 15 minuten in de oven. Meng de **kalkoenblokjes** in een kom met de **harissa**, ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout. Voeg na 10 minuten toe aan de bakplaat en bak nog 10 minuten mee met de **aardappelen** en **bloemkool**.



3. Snijden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer de **sperziebonen**. Snijd de **ui** in halve ringen.



4. Sperziebonen koken

Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook, verlaag het vuur en laat 6 – 8 minuten zachtjes koken. Giet eventueel af. Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 2 - 3 minuten zonder deksel op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



5. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon: 1 el **mayonaise** en ½ tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelblokjes**, **groenten** en **kalkoen** over diepe borden. Besprenkel met de mayonaisedressing.

Eet smakelijk!



Tortilla's met krokante kip en aardappelpartjes

met honingmosterddressing en salade

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De knapperige kipschnitzel. De Oranjehoen kip eet lokaal kringloopvoer en leeft op een energieneutrale boerderij. Verantwoord genieten dus. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Aardappelpartjes



Oranjehoen krokante kipschnitzel



Ui



Little gem



Komkommer



Paprikapoeder



Tomaat



Witte tortilla



Geraspte Italiaanse kaas

In dit recept gebruik je de magnetron om nog sneller te kunnen koken! Hiervoor heb je een magnetronbestendige kom of bak nodig. De meeste glazen en aardewerken schalen kunnen gewoon in de magnetron. Controleer wel even of deze echt magnetronbestendig zijn. Dit zie je onderop je servies aan het 'microwave-safe'-icoon. Let op: gebruik nooit aluminium(folie) of metaal in de magnetron.

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

Vork, groot bord, verschoudfolie, saladekom, 2x koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oranjeheo krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 /939	584 /139
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,8
Koolhydraten (g)	106	16
Waarvan suikers (g)	13,1	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Voeg de **aardappelpartjes** toe aan een grote kom die geschikt is voor de magnetron. Voeg per persoon ¼ el roomboter en 1 el water en dek af met verschoudfolie. Laat 4 - 5 minuten op hoog vermogen in de magnetron garen, of tot ze zacht zijn als je er met een vork in prikt (zie Tip).

Tip: Geen magnetron? Geen probleem! Bak de aardappelen 8 - 10 minuten, voeg dan de ui toe en bak nog 5 minuten. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden voor de tortilla's.



2. Snijd de groenten

Verwijder voorzichtig het verschoudfolie (pas op voor stoom). Giet het overige vocht af en breng op smaak met peper en zout. Meng alles goed door elkaar. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de **komkommer** in halve maantjes en de **tomaat** in partjes. Snijd de **sla** fijn.



3. Bak de aardappelen

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **aardappelpartjes** en **ui** 4 - 5 minuten, of tot ze goudbruin zijn (zie Tip). Meng de **paprikapoeder** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.

Tip: dit recept bevat veel calorieën. Als je op je calorie-inname let, serveer dan slechts de helft van de aardappelen. De rest kun je bewaren om een andere keer te gebruiken.



4. Schnitzel bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Snijd de **schnitzel** vlak voor het serveren in dunne reepjes.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de mayonaise, mosterd en honing met de helft van de **kaas**. Voeg de **sla**, **tomaat** en **komkommer** toe en meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **tortilla's** op een bord en zet 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand tot warm en zacht (zie Tip).



6. Serveren

Beleg de **tortilla's** met een deel van de salade, **aardappelen** en **ui**, samen met de **schnitzelreepjes** en de overige **kaas**. Serveer de overige salade en **aardappelen**ernaast met extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Dahl met frisse salsa en naanbrood

met gember, appel en kokosmelk

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Kumato tomaten rijpen tot ze een diepe bruine kleur met een zoete en complexe smaak hebben.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Knoflookteentje



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naanbrood



Komkommer



Kumato-tomaat



Verse munt



kokosrasp



Citroen

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, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebloillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 /897	458 /109
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	23,9	2,9
Koolhydraten (g)	96	12
Waarvan suikers (g)	16,9	2,1
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **appel** met een grove rasp of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp of snijd fijn

Weetje 🍎 Wist je dat appels flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



2. Roerbakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **kurkuma** en de **groene currykruiden** toe en roerbak 1 minuut, of tot de **kruiden** beginnen te geuren. Voeg de **knoflook**, **ui** en **gember** toe en roerbak 2 - 3 minuten.



3. Koken

Voeg de **linzen** en **appel** toe aan de hapjespan en scheep goed om. Voeg de **kokosmelk** en 200 ml water per persoon toe (zie Tip). Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en verlaag het vuur. Kook de dahl, afgedeckt, 18 - 20 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 5 minuten inkoken, of tot de **linzen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel meer water toe als de dahl te snel droogkookt.



4. Snijden

Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven (zie Tip). Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Snijd de **tomaat** in partjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd daarna in kleine blokjes. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Snijd de **citroen** in partjes.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan de helft van het naanbrood. Bewaar de rest voor later in de week, geserveerd als voorafje met bijvoorbeeld tzatziki of hummus.



5. Salsa maken

Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat**, **verge munt** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.



6. Serveren

Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit over de dahl en roer goed door. Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de **kokosrasp**. Serveer met het **naanbrood**, de frisse salsa en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Tempehbowl met honingglazuur en sriracha-mayo

met sushirijst, furikake en groenten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Tempehblokjes



Broccoli



Knoflookteentje



Wortelschijfjes



Furikake



Gomasio



Ui



Gemberpuree



Jasmijnrijst



Sriracha-mayo



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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 /719	703 /168
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	3	0,7
Koolhydraten (g)	89	21
Waarvan suikers (g)	19,7	4,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon erboven.
- Voeg de **sushirijst** en helft van de **gemberpuree** toe aan de pan en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Kook de **broccoli** de laatste 5 - 7 minuten mee.
- Giet af in een vergiet, spoel de **rijst** en **broccoli** af met water en laat uitlekken. Haal de **broccoliroosjes** eruit en bewaar apart.



2. Bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **wortelschijfjes** en **ui** 1 - 2 minuten.



3. Tempeh bakken

- Voeg de **knoflook**, **tempehblokjes** en de overige **gemberpuree** toe aan de pan met de **wortel** en **ui** en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg $\frac{1}{2}$ el honing per persoon toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Meng ondertussen de **rijst** en **broccoliblokjes** met per persoon: 1 tl wittewijnazijn en 1 tl suiker.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** met **broccoli** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de **tempeh**, **broccoliroosjes**, **wortel** en **ui** over de **rijst**.
- Besprengel met de **sriracha-mayo** en garneer met de **furikake** en de **gomasio**.

Weetje 🍎 Wist je dat je door de broccoli al meer dan de ADH vitamine C binnen krijgt per portie? Daarnaast zit broccoli vol ijzer, calcium en kalium - goed voor een energiek gevoel, sterke botten en een gezonde bloeddruk.



Geroosterde bloemkool en zoete aardappel met bulgur

met hummusdressing en granaatappelpitjes

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse
kruidenmix



Zoete aardappel



Bloemkool



Granaatappel



Verge bladpeterselie
en munt



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

Heb je granaatappelpitjes over? Strooi ze over je
avocadotoast. De combinatie met avocado is lekker en
bovendien een lust voor het oog.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, grote kom, ovenschaal, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 / 655	410 / 98
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,7
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	14,2	2,1
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in halve plakken van maximaal 1 cm dik.
- Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes.
- Meng in een grote kom de **zoete aardappel** en **bloemkool** met 1 el olijfolie per persoon, de **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier.

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



2. Granaatappel bereiden

- Meng in een ovenschaal de **bulgur** en de bouillon. Roer goed door en breng op smaak met peper.
- Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en plaats onderin de oven.
- Zet de bakplaat met **bloemkool** en **zoete aardappel** erboven en bak beide 18 - 20 minuten.
- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.



3. Kruidenolie maken

- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **verse kruiden** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **hummus** toe aan een andere kleine kom, meng met ½ el water per persoon en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over de borden.
- Schep de **zoete aardappel** en de **bloemkool** over de **bulgur**.
- Besprengel met de hummusdressing.
- Garneer met de kruidenolie, de granaatappelpitjes en de overige **verse kruiden**.



Orzo met 1001-kruiden-gehakt

met pecorino, mascarpone, champignons en prei

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rode peper



Ui



Knoflookteentje



Prei



Orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Rundergehakt met köftekruiden



Mascarpone



Champignons



Geraspte pecorino DOP

Kook mee en win

Met dit Efteling-recept maak je kans op een sprookjesachtige overnachting bij de Efteling. Scan de QR-code en ontdek meer!



Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 /793	517 /124
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21,2	3,3
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	13,3	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog in de pan met deksel op laag vuur (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



2. Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur.
- Fruit de **ui**, **knoflook**, **Midden-Oosterse kruidenmix** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de **prei** in halve ringen.



3. Op smaak brengen

- Roer de **prei** erdoor en bak, afgedekt, 5 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de balsamicoazijn en de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de **mascarpone** toe en roer goed door (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden en schep op elk bord 1 lepel **mascarpone**.
- Garneer met de geraspte **pecorino**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Cheeseburger met cheddar en tomaat

met gebakken aardappeltjes en sla

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rosevalaardappelen



Hamburgerbol
met sesam



Ui



Tomaat



Botersla



Half-on-half
hamburger



Geraspte cheddar



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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitamines en mineralen. Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Plantaardige] roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3774 /902	572 /137
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,1
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	9,4	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten.
- Meng de **aardappelpartjes** in een kom met de olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak de **aardappelpartjes** 30 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Bak de laatste 4 - 5 minuten de **hamburgerbol** mee.

:



2. Snijden

- Snij ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **tomaat** in plakken en haal de **bladeren** sla los van de krop.
- Houd 1 plak **tomaat** per persoon apart voor op de burger.
- Meng in een saladekom de **tomaat** met de **sla**, de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



3. Ui bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middellaag vuur en bak de **ui** 4 - 6 minuten.
- Verhoog het vuur naar middelhoog en bak de **burger** samen met de **ui** 1 - 2 minuten.
- Draai de **burger** om, verdeel de **cheddar** erover, verlaag het vuur naar laag en bak, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zodat de **kaas** smelt



4. Serveren

- Serveer de **burger** met de **aardappelpartjes**, de overige salade en de mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Huisgemaakte 'boomstammetjes'

met peultjes, wortel en aardappelpartjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ei



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Geraspte oude Goudse kaas



Gedroogde rozemarijn



Peultjes



Ovenaardappelpartjes



Wortelschijfjes



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

Je geeft de boomstammetjes extra crunch met panko - een soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.



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, diep bord, grote kom, ovenschaal, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermel (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortelschijfjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4029 /963	620 /148
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,4
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	4	0,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	74	11
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Halverwege omscheppen (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle aardappelen, maar gebruik 2/3. De overige aardappelen kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



2. Boomstammetjes maken

Voeg het **gehakt**, de **kaas**, het **ei** en **¾ panko** toe aan een grote kom. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door elkaar. Rol twee boomstammetjes per persoon. Verdeel de rest van de **panko** over een diep bord, samen met de **rozemarijn**. Meng het mengsel goed door elkaar en wentel de boomstammetjes erdoor.



3. Boomstammetjes garen

Verhit een **¼ el** roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes 2 - 3 minuten, tot ze rondom bruin zijn. Leg daarna in een ovenschaal. Zet de koekenpan opzij om opnieuw te gebruiken in stap 5. Bak de boomstammetjes 12 - 16 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Dikkere boomstammetjes hebben meer tijd nodig om gaar te worden. Controleer ze goed en bak zo nodig langer. Als je wilt, kun je voor het serveren een beetje opensnijden om te controleren.



4. Groenten koken

Kook ruim water in een pan en kook de gesneden **wortel** 4 minuten. Voeg de **peultjes** toe en laat nog eens 4 minuten koken (zie Tip). Giet af en spoel de groenten af onder koud water.

Tip: de uiteinden van peultjes kunnen soms taai zijn, verwijder deze eventueel.



5. Bak de aardappelen

Voeg de **groenten** toe aan dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Besprenkel met olijfolie en bak de **groenten** 1 minuut. Blus af met de witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de boomstammetjes met de **aardappelpartjes** en **groenten**. Serveer de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Udonnoedels met garnalen

met zoete Aziatische saus, groenten en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Verse udonnoedels



Zoete Aziatische saus



Ketjap manis



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Knoflookteentje



Verse koriander
en munt



Gezouten pinda's



Nasi-bamikruidenmix



Limoen



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en daarom in de saus meegekookt kunnen worden - zo nemen ze alle smaken op van dit eenpansgerecht.



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

Kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse udonnaoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	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)	2443 /584	509 /122
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	3	0,6
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	27,4	5,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	3,7	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes.



2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **groentemix** met de **nasi-bamikruidenmix** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **garnalen** en de **knoflook** toe en bak nog 2 minuten mee.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus** met de ketjap manis, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.



3. Noedels toevoegen

- Voeg, zodra de **garnalen** gaar zijn, de **noedels** en de saus toe aan de pan.
- Schep goed om en roerbak 3 minuten.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de **noedels** en meng goed door elkaar.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **noedels** in kommen of diepe borden.
- Garneer met de **verse kruiden** en de **pinda's**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Kipfajita's met mini-tortilla's

met gebakken paprika, little gem en sweet-chilimayonaise

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tomaat



Kipfilethaasjes



Mini-tortilla's



Little gem



Geraspte Goudse kaas



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Tomatenpuree



Paprika



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

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



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, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	448 /107
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	17,9	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Paprika bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **paprikareepjes**, afgedekt en met een flinke snuf zout, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en ½ zakje **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 1 - 2 minuten mee.



2. Smaakmakers snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **little gem** fijn.
- Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** en de mayonaise.



3. Kip bakken

- Serveer de **kip**, **mini-tortilla's**, **little gem**, **tomaat**, chili-mayonaise en **geraspte belegen kaas** allemaal in losse schaaltjes.
- Laat iedereen aan tafel zelf zijn eigen **tortilla's** vullen.



4. Serveren

- Tip:** Wist je dat tomatenpuree een bron is van vezels, calcium, vitamine C en ijzer? Eén blikje bevat meer dan twee keer zoveel ijzer als 100 gram kipfilet of varkenshaas!

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Salade met burrata en serranoham

met balsamicocrème, venkel, sinaasappel en parelcouscous

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Venkel



Parelcouscous



Verse munt



Burrata



Serranoham



Balsamicocrème



Handsinaasappel



Veldsla



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

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



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 kom, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Handsinaasappel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2456 /587	421/101
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,4
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	23	3,9
Vezels (g)	12	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.



1. Parelcouscous koken

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

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



2. Venkel pekelen

- Halver de **venkel**, snijd in kwartjes en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in blokjes.
- Meng in een grote kom de **venkel** met per persoon: 1 el witte balsamicoazijn, 1 tl suiker en een snuf zout. Meng goed en bewaar apart zodat de smaken er goed intrekken. Schep af en toe om.



3. Salade voorbereiden

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**.
- Snijd de vruchtvleespertjes los van de vlezen zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kunt halen.
- Ris de **verse muntblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes.



4. Serveren

- Meng de **venkel** met de **veldsla**, **parelcouscous**, **verse munt**, **sinaasappel**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de salade over de borden en garneer met de **serranoham**. Leg ½ **burrata** per persoon in het midden van de salade.
- Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en de **balsamicocrème**.

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