



Varkenshaas met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en aardappelen met rozemarijn

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Rode ui



Aardbeienaus



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam "zeedauw" betekent.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardbeienasaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



Voorbereiden

Haal de varkenshaas uit de koelkast zodat het vlees op kamertemperatuur kan komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn. Verdeel de aardappelen en ⅓ van de rozemarijn over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Bak de aardappelen 30 - 35 minuten in de oven.



Sperziebonen koken

Verwijder ondertussen de stelaanzet van de sperziebonen en snipper de ui. Schenk een bodempje water in een pan. Voeg de sperziebonen en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uistomen.



Varkenshaas bakken

Wrijf ondertussen de varkenshaas in met peper en zout. Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 10 - 13 minuten. Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten tot serveren.



Saus maken

Verhit dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en bak de helft van de ui en de overige rozemarijn 3 - 5 minuten. Voeg de aardbeienasaus, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe. Roer goed door en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit en roer, vlak voor serveren, een flinke klont roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige ui 1 minuut. Voeg de sperziebonen toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Snijd de varkenshaas in plakken en serveer de aardappelen en sperziebonen ernaast. Schenк de aardbei-balsamicosaus over de varkenshaas.

Eet smakelijk!

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



Courgette uit de oven met conchiglie

met mozzarella en zelfgemaakte tomatensaus

Familie | Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Knoflookteentje



Rode ui



Kookroom



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Conchiglie



Vers basilicum



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

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

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 / 868	498 / 119
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	18	2,5
Koolhydraten (g)	94	13
Waarvan suikers (g)	27	3,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Ui bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de knoflook en ui 2 - 3 minuten. Voeg de tomatenblokjes, de room, de zwarte balsamicoazijn en de Italiaanse kruidenmix toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door. Breng aan de kook en laat het geheel 10 - 12 minuten pruttelen op middelhoog vuur.



Ovenschaal vullen

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



Bakken

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



Pasta koken

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



Serveren

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

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten uit blik of pak bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten?

Eet smakelijk!



Tomatengalette met witte kaas

met balsamicocrème en kleine salade

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bladerdeeg



Gekleurde mini-romatomaten



Rode ui



Tomaat



Roomkaas



Rucola en veldsla



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Balsamiccrème



Gedroogde tijm



Witte kaas



Pompoenpitten



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

Een galette is een soort taart uit Frankrijk, die wordt gemaakt door deeg over een zoete of hartige vulling te vouwen. Het is veelzijdig en heerlijk, en omdat je geen taartvorm hoeft te gebruiken heb je geen gedoe met extra borden!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekleurde mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3761 /899	774 /185
Vetten (g)	57	12
Waarvan verzadigd (g)	28,2	5,8
Koolhydraten (g)	74	15
Waarvan suikers (g)	17	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Meng in een kleine kom de roomkaas met de knoflook, Italiaanse kruidenmix en het water voor de saus. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.



Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart. Snijd de tomaat in grote stukken en halveer de mini-romatomaten. Voeg beide soorten tomaten toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout.



Deeg voorbereiden

Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat met bakpapier. Prik met een vork gaatjes in het deeg. Verdeel het roomkaasmengsel in een ovale vorm over het deeg, maar laat een rand van 2 - 4 cm vrij.



Galette bakken

Giet eventueel overtollig vocht van de tomaten af in een zeef. Voeg de tomaten terug toe aan de kom en meng de honing erdoor. Verdeel de ui en ¾ van de tomaten over de roomkaas. Bestrooi met de tijm en vouw de randen van het deeg over de vulling. Bak de galette 10 minuten in de oven.



Afmaken

Haal de galette uit de oven, verkruimel de witte kaas erover en bak nog 10 - 15 minuten. Voeg ondertussen de sla en de overige tomaten toe aan de kom. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



Serveren

Serveer de galette op borden en besprenkel met de balsamicocrème. Serveer de salade ernaast en garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Kipworstjes met parelcouscous

met labne, aubergine en sumak

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aubergine



Rode ui



Paprika



Knoflookteent



Verse bladpeterselie



Parelcouscous



Midden-Oosterse
kruidenmix



Gekruide kipworstjes



Labne



Sumak



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

Sumak is een specerij gemaakt van gedroogde rode besjes van de sumakplant. De smaak is friszureig zoals citrus, maar dan kruidiger. Ideaal voor dit gerecht!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parel Couscous (g)	60	120	180	240	300	360
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Sumak (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
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)	2536 /606	375 /90
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	13,4	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,6	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.
- Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten. Giet eventueel af en laat uitstomen.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in smalle reepjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie grof.



2 Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en de Midden-Oosterse kruidenmix 1 - 2 minuten.
- Voeg de aubergine en de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de paprika toe en bak, afgedekt, nog 4 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak 1 minuut verder.



3 Worstjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak nog 3 - 4 minuten, of tot de worstjes gaar zijn.
- Meng in een kom de labne met de sumak.



4 Serveren

- Roer de groenten, inclusief olie, door de parelcouscous. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de parelcouscous en groenten over borden en leg de worstjes erbovenop.
- Garneer met de labne en peterselie naar smaak.

Eet smakelijk!



Veggie vissticks met romige yoghurt-dille aardappelsalade met mesclunsalade en citroenpartjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Mesclun is een Franse salademix, afkomstig uit de Provence. De naam betekent 'mengsel' in het Provençaalse dialect en omdat het alleen jonge slabladdjes bevat, is het doorgaans erg mals.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x grote kom, grote saladekom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verset dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mesclun* (g)	40	90	120	180	210	270
Rode cherrytomaten (g)	62½	125	250	250	375	375
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 / 904	489 / 117
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	16,8	2,2
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de krieltjes en snijd in plakjes van 1 cm dik.
- Kook de krieltjes 12 - 15 minuten en giet af. Spoel af onder koud water en houd apart.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg toe aan een grote kom. Voeg een snufje zout toe en schep goed om. Laat 10 minuten staan en giet dan het overtollige vocht af.



Vissticks bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vissticks in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de dille fijn.
- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in partjes.
- Halveer de cherrytomaten.



Salade maken

- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie met de suiker, de helft van de ui en de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de mesclun, de cherrytomatenjes en wat citroensap naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Houd apart tot serveren.



Serveren

- Meng in een grote kom de yoghurt met de mayonaise, dille, mosterd, de overige ui en de overige wittewijnazijn. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de komkommer en krieltjes toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de aardappelsalade met de mesclunsalade, de vissticks en de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Fusion risotto met misopaddenstoelen en paksoi

met sesamzaad, roomkaas en rode peper

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Rode ui



Knoflookteent



Witte miso



Roomkaas



Paksoi



Rode peper



Koreaanse kruidenmix



Geroosterde cashewnoten



Kastanjechampignons



Sesamzaad



Bosui



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

Paksoi bevat veel foliumzuur - onderdeel van het vitamine B-complex. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en zorgt voor energie!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	15	30	40	60	70	90
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 / 692	367 / 88
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	13,4	1,7
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	9,8	1,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de champignons in plakjes. Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein. Houd de stelen apart van de groene bladeren.



Risotto bereiden

Verhit de helft van de roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en het witte gedeelte van de bosui 1 minuut. Roer de risottorijst erdoor en bak 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



Risotto afmaken

Voeg, zodra het vocht door de risottokorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrel zacht is vanbuiten en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Champignons bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de champignons en ui 3 minuten. Voeg de **rode peper** toe en bak 2 - 3 minuten mee. Haal de pan van het vuur, voeg de witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe, voeg toe aan een kom en meng goed door. Bewaar apart tot serveren.



Paksoi bakken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de paksoistelen 1 - 2 minuten. Voeg de paksoibladeren toe en bak nog 1 minuut.



Serveren

Haal de pan met risotto van het vuur. Voeg de paksoi, roomkaas en Koreaanse kruidenmix toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de risotto over diepe borden en leg de misochampignons erbovenop. Garneer met het sesamzaad, de cashewstukjes en het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Kabeljauwfilet met zwarte-bonennoedels

met zoetzure komkommer, bosui en paprika

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Zwarte-bonenpasta



Kabeljauwfilet



Gemberpuree



Sjalot



Paprika



Bosui



Mini-komkommer



Volkoren noedels



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

Zwartebonenpuree is een rijke, hartige smaakmaker gemaakt van gefermenteerde zwarte sojabonen. Sommige varianten kunnen ook zoet zijn, maar de puree in dit recept voegt een heerlijke, diepe umami smaak toe aan je gerecht!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwarre-bonenpasta (g)	15	25	40	50	65	75
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (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)	2745 / 656	541 / 129
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,1
Koolhydraten (g)	93	18
Waarvan suikers (g)	18,9	3,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de bosui in drie stukken. Snijd de paprika in blokjes.
- Snijd de sjalot in halve ringen.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en houd apart.



Komkommer voorbereiden

- Snijd de komkommer in halve maantjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de witewijnazijn en de suiker toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en houd apart tot serveren. Schep af en toe om.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak het witte gedeelte van de bosui, de paprika en sjalot 2 minuten.



Vis bakken

- Voeg de zwartebonenpasta, het water voor de saus, de gemberpuree, de honing en de overige bosui toe. Meng goed en bak 2 minuten.
- Verlaag het vuur en laat de saus 2 minuten inkoken.
- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de noedels in kommen.
- Schep de groenten, de saus en de vis erbovenop.
- Serveer met de komkommer.

Eet smakelijk!



Romige geitenkaas met uienjus

met wortel-spinaziestamppot en pecannoten

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

Receptontwikkelaar Babette: "Stampot, in België ook wel 'stoemp' genoemd, staat bij mij en vele anderen regelmatig op tafel. In plaats van vlees, heb ik ervoor gekozen om er een klassiek vegetarisch element bij te serveren: geitenkaas met honing en noten. Perfect comfortfood!"



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Babyspinazie



Gezouten gebrande pecannoten



Verse geitenkaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, aardappelstamper, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Babyspinazie* (g)	65	125	190	250	315	375
Gezouten gebrande pecannoten (g)	5	10	15	20	25	30
Vergeitenkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 / 906	481 / 115
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	30,3	3,8
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	29,5	3,7
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Was of schil de aardappelen en wortel en snijd in kleine stukken. Kook de aardappelen en wortel 18 - 20 minuten.
- Kook de laatste minuut de spinazie mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet af. Houd afgedekt warm in de pan.

Weetje Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



Ui snijden

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Bak de ui 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen de geitenkaas op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de honing en bestrooi met de pecanstukjes. Rooster de geitenkaas 6 - 7 minuten bovenin de oven.



Jus maken

- Roer de suiker door de uien en bak 1 minuut mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Bak 1 minuut verder.
- Voeg het achtergehouden kookvocht toe en laat 5 minuten inkoken (zie Tip).
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Tip: Is de jus na 5 minuten nog te waterig? Voeg dan 1/2 tl bloem per persoon toe en laat nog 1 - 2 minuten inkoken.



Serveren

- Stamp de aardappelen en groenten met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden. Leg de geitenkaas erbovenop en besprenkel met de uienjus.

Eet smakelijk!



Rigatoni met Zweedse stijl gehaktballetjes

met romige saus, broccoli en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

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

Scheur mij af!



Rigatoni



Gehaktballetjes
van varken en rund



Ui



Broccoli



Sojasaus



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Gomasio-
tuinruidenmix

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 met deksel, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	160	360	560	720	920	1080
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3791 /906	625 /149
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,7
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	9,8	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	47	8
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

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

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

3



Gehaktballetjes garen

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

4



Serveren

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

Eet smakelijk!



Shakshuka met geitenkaas

met naanbrood en Griekse kruidenmix

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



We hebben het **zuurdesembroodje** in dit recept vervangen door **Naanbrood**. **Naanbrood** bevat andere allergenen dan het **zuurdesembroodje**. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel



Ui



Knoflookteentje



Paprika



Tomaat



Ei



Verge geitenkaas



Griekse kruidenmix



Tomatenblokjes met basilicum



Naanbrood met kruiden



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

Wist je dat shakshuka het Arabische woord is voor mix of mengsel?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel

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
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vergeute kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(kenn))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	498 /119
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,8
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	23,7	3,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	4,3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in kleine blokjes. Snijd de tomaat in blokjes.



Smaakmakers bakken

Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de ui en knoflook 2 minuten. Roer de paprika, tomaat, Griekse kruidenmix en de tomatenblokjes erdoor.

Tip: Gebruik een hapjespan met een hoge rand en een dikke, platte bodem. Dan wordt de hitte gelijkmatig verdeeld en gaat het garen van de eieren gemakkelijker. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan eventueel meerdere hapjespannen.



Saus maken

Verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng al roerend aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Verdeel de shakshuka over de borden. Serveer met het naanbrood.

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



Eieren garen

Maak voor elk ei een kuilje 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. Verkruimel de geitenkaas erboven, dek de pan af en laat de eieren in 4 - 6 minuten stollen.



Naan bakken

Bak ondertussen het naanbrood 2 - 3 minuten in de oven. Haal het deksel van de shakshuka en zet het vuur iets hoger. Laat de eieren 2 - 4 minuten verder stollen en laat overtollig vocht verdampen (zie Tip).

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.

Eet smakelijk!



Garnalen met kruidige parelcouscous

met citroen, courgette en rode peper

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Rode peper



Citroen



Vers tijm



Courgette



Parelcouscous



Pruimtomaat



Rode puntaprika



Garnalen



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

Parelcouscous, ook wel ptitim of fregola genoemd, is groter dan gewone couscous omdat het in grotere bolletjes is gerold. Hierdoor heeft het een steviger texturen, perfect om sauzen te absorberen!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, keukenpapier, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode 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	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge tijn* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 /514	437 /104
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	13,5	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit.
- Ris de blaadjes van de tijn.
- Snijd de courgette, puntlaprika en tomaat in blokjes.



Parelcouscous koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Dep ondertussen de garnalen droog met keukenpapier.



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de garnalen 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde pan op middellaag vuur. Fruit de ui, knoflook en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de courgette, puntlaprika, tijn en citroenrasp toe. Bak 6 minuten en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de garnalen, de tomaat en ½ el citroensap per persoon toe aan de groenten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en verhit nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.
- Roer de parelcouscous erdoor en verdeel over de borden. Besprenkel met extra citroensap naar smaak.

Eet smakelijk!



Rigatoni alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Knoflooksteen



Ui



Vers basilicum



Rigatoni



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaatjes



Geraspte pecorino DOP



Parmigiano Reggiano DOP



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

Alla Norma is een klassieke Siciliaanse pastastijl die zijn naam dankt aan een beroemde opera. Het betekent letterlijk "in de stijl van Norma"!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3033 /725	641 /153
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,1
Koolhydraten (g)	83	18
Waarvan suikers (g)	16,5	3,5
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Halveer de tomaten. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het basilicum grof. Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur. Bak de aubergine in 8 minuten goudbruin.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en bak 2 minuten verder.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.

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



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de tomaten toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de passata en zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes pruttelen.



Serveren

- Voeg de pasta, de aubergineblokjes, de helft van de pecorino en de helft van het basilicum toe aan de tomatensaus.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe. Roer goed door.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de Parmigiano Reggiano, de overige pecorino en het overige basilicum.

Eet smakelijk!



Zoet-pittige kipwraps met avocado

met tortillachips, regenboogkoolsla en koriander

Familie Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Witte tortilla



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Sweet chili tortillachips



Rodekool, wittekool en wortel



Mais in blik



Avocado



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Verge koriander



Tomaat



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bord, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie						
Peper en zout						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 / 930	791 / 189
Vetten (g)	48	10
Waaran verzadigd (g)	11	2,2
Koolhydraten (g)	88	18
Waaran suikers (g)	17,3	3,5
vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Giet de mais af.
- Snijd de limoen in 6 partjes en pers 1 limoenpartje per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de mais, koolmix, mayonaise, en suiker toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.



Kipgehakt bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het kipgehakt 2 minuten.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Voeg de tomaat toe en bak 2 - 3 minuten. Roer daarna de zoet-pittige chilisaus erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



Tortilla's verwarmen

- Leg de tortilla's op een bord en verwarm 1 minuut in de magnetron op hoge stand (zie Tip).
- Snijd de koriander fijn.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Leg de avocado op een bord en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Geen magnetron? Geen probleem! Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in een voorverwarmde oven.



Serveren

- Serveer alles apart in kleine kommen.
- Laat iedereen zelf de wraps beleggen (zie Tip).

Gezondheidstip ☀ Dit recept bevat veel calorieën. Let je op je calorie-inname? Bewaar de tortillachips dan voor een ander moment.

Eet smakelijk!



Kikkererwtensalade met knapperig za'atar platbrood en rode biet

met tahindressing, verse kruiden, komkommer en citroen

Supersnel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Za'atar is niet alleen de naam van een vers kruid, maar ook van een kruidenmix. Deze mix bevat naast za'atar ook geroosterd sesamzaad en sumak.

Scheur mij af!



Volkoren Libanees platbrood



Kikkererwten



Za'atar



Ras el hanout



Knoflookteent



Gekookte rode bieten



Rodekool, wittekool en wortel



Komkommer



Rucola en veldsla



Tahin



Citroen



Verse koriander en munt

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, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekookte rode bieten* (g)	75	125	150	175	275	300
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 /748	518 /124
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,7
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	18,4	3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Giet de kikkererwten af.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kikkererwten met de ras el hanout 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2 Platbrood bereiden

- Snij ondertussen het platbrood in lange repen.
- Verdeel de platbroodstukjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Bestrooi met de za'atar en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak 5 minuten in de oven, of tot het platbrood krokant is. Houd apart.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de citroen in 4 partjes.



3 Salade maken

- Meng in een saladekom de tahin met de knoflook, het sap van 1 citroenpartje per persoon, de honing, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer en rode biet in blokjes.
- Hak de verse kruiden grof.



4 Serveren

- Voeg de komkommer, rode biet, sla, koolmix en verse kruiden toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Serveer de salade over diepe borden en verdeel de kikkererwten eroverheen.
- Serveer met het platbrood en de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Sesamnoedels met zoet-pittige varkensreepjes

met gefrituurde uitjes, bosui en spitskool

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Varkensreepjes met
Oosterse kruiden



Sesamolie



Hello Harissa



Bosui



Sesamzaad



Gesneden spitskool



Wortel



Zoet-pittige chilisaus



Koreaanse kruidenmix



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels



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

Wist je dat sesamzaad afkomstig is uit kleine zaadpeulen? Zodra de zaadjes rijp zijn, springen de peulen met een scherpe tik open.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 / 719	647 / 155
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,7
Koolhydraten (g)	73	16
Waarvan suikers (g)	29,5	6,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	4,4	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels. Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de wortel.

Weetje Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.



Groenten bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spitskool en het witte gedeelte van de bosui 2 - 3 minuten.
- Voeg de wortel toe aan de koekenpan en bak 2 - 3 minuten verder.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak het varkensvlees 2 - 3 minuten.



Afmaken

- Meng de ketjap, zoet-pittige chilisaus, harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en sojasaus door het varkensvlees (zie Tip).
- Bak 2 minuten en haal de pan van het vuur.
- Voeg de sesamzaadjes toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnename? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.



Serveren

- Voeg de groenten, de noedels, de Koreaanse kruidenmix en sambal naar smaak toe aan het varkensvlees en meng goed.
- Verdeel de noedels over diepe borden en besprenkel met de sesamolie.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Rijstbowl met kipfilethaasjes en knoflook

met krokante pinda's en mangochutney-mayonaise

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipfilethaasjes



Broccolirijst



Wortel



Gesneden spitskool



Verge koriander



Ongezouten pinda's



Sesamolie



Gemberpuree



Knoflooteen



Mangochutney



Witte langgraanrijst



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.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gesneden spitskool* (g)	50	100	100	200	200	300
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Witte langgraanrijst (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2720 / 650	598 / 143
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	71	16
Waarvan suikers (g)	24,6	5,4
vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	3,1	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan en kook de rijst 8 - 10 minuten.
- Voeg de broccolirijst toe in de laatste 3 minuten van de kooktijd. Giet af, spoel de rijst af onder koud water en laat staan.
- Rasp de wortel.
- Snijd de koriander grof.



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de knoflook en de helft van de sojasaus toe aan de kip en bak nog 2 minuten, of tot de kip gaar is.



Dressing maken

- Meng in een saladekom de witewijnazijn, sambal, honing, gemberpuree, sesamolie, de helft van de mangochutney en de overige sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rijst, kool en wortel toe aan de saladekom en schep goed om.
- Meng in een kleine kom de mayonaise en de overige mangochutney.



Serveren

- Snijd de kip in plakjes.
- Serveer de salade op diepe borden en leg de kip erbovenop.
- Bestrooi met de pinda's en de koriander.
- Besprenkel met de mangochutney-mayonaise.

Eet smakelijk!



Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Parelcouscous



Volkoren ciabatta



Knoflookteentje



Tomaat



Ui



Paprika



Rode puntpaprika



Verse dragon



Biologische zure room



Geraspte Italiaanse kaas



Gedroogde abrikozenstukjes



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Versche dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	324 / 78
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,8
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	22	2,7
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de tomaat, paprika en rode puntpaprika in blokjes. Ris de blaadjes van de dragontakjes en snijd fijn.



Soep maken

Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelmatig vuur. Bak de ui, tomaat, paprika, puntpaprika, abrikozen en de helft van de knoflook 2 minuten. Voeg $\frac{3}{4}$ van de bouillon toe. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



Parelcouscous koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de parelcouscous. Voeg de parelcouscous toe en kook in 12 - 14 minuten gaar (zie Tip). Giet af en laat uitstomen.



Serveren

Verdeel de soep in kommen en garneer met de geraspte Italiaanse kaas, de overige zure room en de dragon (zie Tip). Serveer met de soepstengels.



Soep afmaken

Haal ondertussen de soeppan van het vuur. Voeg de helft van de zure room toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel de overige bouillon toe als je de soep wilt verdunnen. Roer vervolgens de parelcouscous door de soep.

Eet smakelijk!

Tip: In je box zit waarschijnlijk meer parelcouscous dan je voor dit recept nodig hebt. Weeg de juiste hoeveelheid per persoon af, of gebruik alles als je een grote eet bent.



Linguine met garnalen in romige saus

met citroen, tomaat en geroosterde courgette

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Linguine



Garnalen



Kookroom



Rode ui



BBQ-rub



Pruimtomaat



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus. Zo past linguine, het dikker broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olie.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, fijne rasp, pan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	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)	2795 / 668	537 / 128
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,5
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	13,9	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de courgette in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de courgette goudbruin en gaar is (zie Tip).

Tip: Houd de courgette goed in de gaten - de baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je de courgette snijdt en van de sterkte van je oven.



Linguine koken

Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui. Snijd de tomaat in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit. Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de pasta 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Garnalen bakken

Dep de garnalen droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de garnalen met de helft van de knoflook 3 - 4 minuten (zie Tip). Haal de garnalen uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

Tip: Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taai en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.



Saus maken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middellaag vuur en fruit de ui en de overige knoflook 1 minuut. Voeg de tomaat en de overige **BBQ-rub** toe en bak in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de room toe en roer goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Vind je de saus te dik? Roer dan een scheutje kookvocht door de saus.



Afmaken

Voeg de pasta toe aan de hapjespan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de courgette en de helft van de garnalen toe. Roer er 1 tl citroensap per persoon en 1 mespuntje citroenrasp per persoon doorheen.



Serveren

Serveer de pasta op de borden en verdeel de overige courgette en garnalen eroverheen. Garneer met de overige citroenrasp naar smaak.

Weetje 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

Eet smakelijk!



Fusion salade Niçoise met tonijnsteak

met sriracha-mayo, sesamzaadjes en aardappelen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijnblokjes hebben een toegankelijke smaak en zijn een bron van eiwitten en omega-3 vetzuren. Ze geven een luxe en voedzame twist aan elk recept! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Tonijnblokjes



Sriracha-mayo



Rode ui



Little gem



Sperziebonen



Zwart sesamzaad



Koreaanse kruidenmix



Aardappelen

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijnblokjes* (g)	120	240	360	480	600	720
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 /574	407 /97
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,1
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	8,9	1,5
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen grondig en snijd in stukken. Leg de aardappelen in een pan met ruim water en een snufje zout.
- Kook de aardappelen 5 - 7 minuten.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snijd doormidden.
- Voeg de sperziebonen toe aan de aardappelen en kook 6 - 8 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Ui inleggen

- Meng in een kom de helft van de olijfolie met de honing en de helft van de Koreaanse kruidenmix.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de tonijn toe en meng goed door. Bewaar apart en laat marinieren.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de sla fijn.
- Meng in een saladekom de rodewijnazijn met de suiker. Voeg de ui toe, meng goed door en bewaar apart.



Tonijn bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de tonijn 1 - 2 minuten.
- Voeg een klontje roomboter en de overige Koreaanse kruiden toe aan de aardappelen en sperziebonen. Bak de aardappelen en sperziebonen 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla toe aan de ui en schep goed om. Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de salade over diepe borden.
- Leg de aardappelen, sperziebonen en tonijn erbovenop.
- Besprengel met de sriracha-mayo.
- Garneer met het zwarte sesamzaad.

Eet smakelijk!



Geroosterde bloemkool in groene currysaus

met rijst, spinazie, citroengras en Thais basilicum

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Basilicum heb je in verschillende soorten: rood, citroen en Thais. Thais basilicum heeft een anijsachtig aroma en geeft je gerecht een authentiek Aziatische smaak.

Scheur mij af!



Bloemkool



Knoflookteentje



Rode ui



Limoen



Vers citroengras



Thais basilicum



Bruine snelkookrijst



Groene currykruiden



Kokosmelk



Spinazie



Pompoenpitten

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	451 / 108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	16	2,5
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	10,8	1,7
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1 Bloemkool roosteren

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



2 Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de limoen in partjes en scheur het Thaise basilicum klein. Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen.



3 Pompoenpitten roosteren

Kook de rijst in 10 minuten gaar. Giet daarne af en laat uitstomen. Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal eruit en bewaar apart.



4 Smaakmakers fruiten

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



5 Curry afmaken

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



6 Serveren

Haal het citroengras uit de curry en breng de curry op smaak met peper en zout. Serveer de rijst en de gerosterde bloemkool over diepe borden. Schep de groene currysauw over de bloemkool. Garneer met de pompoenpitten en het overige Thaise basilicum. Serveer met de limoensapjes.

Eet smakelijk!



Wildzwijnburger in mosterdroomsaus

met aardappelpuree, wortel en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteent



Kookroom



Wildzwijnburger



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

Vlees van het wildzwijn wordt geprezen om zijn unieke wildsmak. Dat heeft te maken met het gevarieerde dieet van het zwijn, dat net als het varken een omnivoor is.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, aardappelstamper, koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3523 /842	501 /120
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	26,7	3,8
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	13,7	1,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de aardappelen en de groenten. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Snij de wortel in plakjes. Was of schil de aardappelen en snij in grote stukken.



Aardappelen stampen

Verkruimel het bouillonblokje boven één van de pannen. Kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een scheutje melk, ½ van de roomboter en de helft van de mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten koken

Kook in de andere pan de sperziebonen en wortelplakjes 8 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat uitstomen. Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snij fijn.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Ze zijn ook rijk aan ijzer en foliumzuur, belangrijke voedingsstoffen voor een energiek gevoel.



Burger bakken

Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger met de helft van de knoflook en de helft van de ui 5 minuten per kant, of tot de burger gaar is. Haal de burger uit de koekenpan en houd warm onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg de room, rodewijnazijn, de overige mosterd en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten op smaak brengen

Voeg vlak voor serveren de overige knoflook, de overige ui en de overige roomboter toe aan de groenten. Kook nog 1 - 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Verdeel de puree en de groenten over de borden. Leg de burger erbovenop en serveer met de mosterdroomsaus.

Eet smakelijk!



Bolognese-stijl risotto

met Parmigiano Reggiano, basilicum en mascarpone

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Tomatenblokjes
met basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Laurierblad



Mascarpone



Parmigiano
Reggiano DOP



Vers basilicum



Vergezeld
rozemarijn



Varkensboerengehakt



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

Wist je dat je van laurierblaadjes een thee kunt maken die de spijsvertering bevordert?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3803 / 909	458 / 109
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	24,3	2,9
Koolhydraten (g)	89	11
Waarvan suikers (g)	21,7	2,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	4,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de hapjespan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in blokjes.
- Verhit de overige roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en wortel 6 - 8 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



Risotto maken

- Roer de risottorijst door de groenten en bak 1 minuut.
- Voeg de tomatenblokjes, rozemarijn en het laurierblad toe. Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, opnieuw ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft van binnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Risotto afmaken

- Rasp de Parmigiano Reggiano en snijd het basilicum fijn.
- Haal, wanneer de risotto gaar is, de rozemarijn en het laurierblad uit de risotto.
- Voeg het gehakt en de Siciliaanse kruiden toe, roer goed door en kook 1 minuut verder.
- Haal de pan van het vuur. Roer de mascarpone en de helft van de Parmigiano Reggiano erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de risotto op diepe borden.
- Garneer met het basilicum en de overige Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Kapsalon met cheesy kippendijreepjes

met frietjes, knoflooksaus en salade

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Mini-komkommer



Verge bieslook



Radicchio en ijsbergsla



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

Kippendij wordt gezien als het smaakvolste stukje van de kip. In dit recept is de kippendij alvast voorgesneden en op smaak gebracht met kebabkruiden.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Knoflookteken (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 / 869	509 / 122
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,8
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	6,2	0,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Friet maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snij in frieten van ongeveer 1 cm dik.
- Dep de frieten droog met keukenpapier en meng in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot de frieten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip in 5 - 7 minuten gaar.
- Meng in een kleine kom de knoflook en de overige mayonaise (zie Tip).
- Voeg de sla, komkommer en tomaat toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.

Tip: Heb je een grote teen knoflook ontvangen of houd je niet van rauwe knoflook? Gebruik dan minder en proef eerst voordat je meer toevoegt.



Groenten snijden

- Pers ondertussen de knoflook of snij fijn. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de komkommer in plakken.
- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Meng in een saladekom de bieslook, de witte wijnazijn, het water voor de saus en ¾ van de mayonaise.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de kaas over de frieten en bak nog 5 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Serveer de frieten op borden met de salade en de kip.
- Serveer met de knoflooksauzen eventueel wat sambal naar smaak.

Eet smakelijk!



Gebakken eieren met seroendeng-topping en regenboogsala

met limoenrijst, zoete-chilimayo en verse kruiden

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Jasmijnrijst



Ei



Rode ui



Paprika



Mais in blik



Wittekool en wortel



Limoen



Verse bladpeterselie



en koriander



Peruaanse kruidenmix



Ongezouten pinda's



Kokosrasp

Zoet-pittige chilisaus



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

Seroendeng is een kruidig Javaans bijgerecht gemaakt van gedroogde kokos. Het komt oorspronkelijk uit Indonesië en wordt meestal gegeten bij rijstgerechten. Afhankelijk van de andere ingrediënten in het recept kan het zoet of pittig zijn!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, 2x kleine kom, zeef, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olifolie	naar smaak					
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 /857	646 /154
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,7
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	18,9	3,4
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

1



2



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Kook de rijst, afgedeckt, 10 - 12 minuten. Zet daarna het vuur uit en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Snijd ondertussen de paprika in reepjes en snipper de ui. Laat de mais uitlekken.
- Snijd de verse kruiden grof. Rasp de schil van de limoen en snijd de limoen in 4 partjes.

3



Eieren bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de eieren en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de wittekool en de wortel met de helft van de verse kruiden en extra vierge olifolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de zoet-pittige chilisaus, de mayonaise, het water voor de saus en sambal naar smaak.

4



Serveren

- Roer de limoensasp door de rijst. Knip limoensap naar smaak uit boven de rijst. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over kommen of diepe borden. Leg de gebakken groenten, de koolsla en de eieren erbovenop.
- Besprenkel met de saus. Garneer met de seroendeng en de overige de verse kruiden. Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Supergroene naanpizza met witte kaas en olijven

met courgette, citroen, dille en zoetzure ui

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Sarah's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

Receptontwikkelaar Sarah: "Voor dit recept liet ik me inspireren door de Griekse keuken: verse dille, een Griekse kruidenmix met een vleugje kaneel, olijven en witte kaas. Op het eerste gezicht lijkt de combinatie met naanbrood misschien wat vreemd, maar geloof me, de smaken komen perfect samen!"



Naanbrood



Courgette



Roomkaas



Verse dille



Griekse kruidenmix



Spinazie



Rode ui



Groene olijven



Citroen



Witte 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

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Griekse kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	¼	1	1	2	2	3
Groene olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	553 / 132
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,8
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	15,3	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in halve maantjes en de ui in halve ringen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette en de helft van de ui 5 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal de helft van het mengsel uit de koekenpan en bewaar apart tot stap 4.



2 Ui inleggen

- Voeg $\frac{2}{3}$ van de spinazie en de helft van de Griekse kruidenmix toe aan de koekenpan. Laat de spinazie slinken.
- Meng in een kom de rodewijnazijn, de suiker, een snufje zout en de overige ui. Bewaar apart. Schep regelmatig om.
- Meng in een kleine kom de roomkaas, de overige Griekse kruidenmix en eventueel een scheutje water.



3 Naanpizza maken

- Leg het naanbrood op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de roomkaassaus en het courgette-spinaziemengsel erover. Verkruimel de witte kaas erboven. Bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de dille en de olijven grof. Snijd de citroen in 6 partjes.
- Scheur de overige spinazie eventueel klein voor in de salade.



4 Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de helft van de dille en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de olijven, de spinazie en het achtergehouden courgette-spinaziemengsel toe en meng goed.
- Serveer de naanpizza met de salade en de eventuele overige citroenpartjes.
- Garneer de naan met de ingelegde ui en de overige dille.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met vers basilicum

met mascarponesaus, courgette en wortel

Familie | Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Verse lasagnebladen



Ui



Courgette



Wortel



Passata



Knoflookteentje



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Mascarpone



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte mozzarella



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verge 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
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentje (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
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (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
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 /756	524 /125
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,7
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	22,7	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

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

Courgette roosteren

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



4



5



6

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 op is. Eindig met een laagje saus en bestrooi de lasagne met de geraspte kaas en de mozzarella.

Basilicum snijden

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

Serveren

Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten. Garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Honing-mosterdzalm met geroosterde krieltjes

met regenboogwortels en verse tijm

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteentje



Verge tijm



Gele wortel



Rode ui



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828/676	414/99
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	22,3	3,3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1 Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Was de krieltjes en halveer ze, snijd eventuele grote krieltjes in vieren. Voeg de krieltjes toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de krieltjes over één zijde van een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven, schep halverwege om.



2 Groenten snijden

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

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



3 Groenten stoven

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



4 Saus maken

Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



5 Zalm bakken

Drap de zalm droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing-mosterdsaus over de zalm. Leg de zalm op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de zalm de laatste 10 - 12 minuten met de krieltjes mee in de oven.



6 Serveren

Serveer de zalm met de krieltjes en de geroosterde groenten.

Eet smakelijk!



Steak met knoflookjus en mesclunsalade

met aardappelpartjes, peterselie, groene olijven en tomaat

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Knoflookteentje



Rode ui



Tomaat



Groene olijven



Mesclun



Verse bladpeterselie



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

Klein maar krachtig! Groene olijvenjes zijn een uitstekende bron van vitamine C, zitten boordevol vezels en bevatten weinig calorieën.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hajespan, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene olijven (g)	15	30	70	70	100	100
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



Voorbereiden

Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Was de aardappelen en snijd in partjes. Zet de aardappelen onder water in een hajespan en kook 12 - 15 minuten. Giet af en leg de aardappelen terug in de pan.

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



Groenten snijden

Voeg de olijfolie toe en bak de aardappelen in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie fijn. Snijd de tomaat in partjes.

Weetje Je kunt de blaadjes van de radijsen ook eten; spoel ze goed af en meng ze door de salade. De blaadjes zijn bovendien nog gezonder dan de groene olijvenjes zelf, ze bevatten veel calcium, ijzer, vitamine A en C.



Dressing maken

Meng in een saladekom de extra verge olijfolie met de witte wijnazijn, de mosterd en de honing. Roer de ui en ½ van de peterselie erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak de ui dan mee met de steak.



Steak bakken

Dep de steak droog met keukenpapier. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



Jus maken

Voeg de knoflook en een flinke klont roomboter toe aan dezelfde koekenpan en bak 1 minuut, of tot de knoflook goudbruin kleurt. Voeg het water voor de saus toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Meng goed en laat 1 minuut op laag vuur inkoken tot een jus.



Serveren

Voeg de mesclun, groene olijven en tomaat toe aan de saladekom en meng alles goed met de dressing. Snijd de steak, tegen de draad in, in plakjes en serveer de salade en de aardappelpartjes ernaast. Besprenkel de steak met de jus en garneer met de overige peterselie. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Italiaanse stijl cottage pie

met spinazie-kaastopping

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Dit gerecht zit bomvol smaken uit de Italiaanse keuken! Het gehakt is op smaak gebracht met Italiaanse kruiden en hier voeg je zelf nog Siciliaanse kruiden aan toe.

Scheur mij af!



Aardappelen



Spinazie



Rundergehakt met
Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteent



Ui



Wortel



Tomatenpuree



Geraspte mozzarella



Nootmuskaat

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, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 /795	399 /95
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	14	1,7
Koolhydraten (g)	84	10
Waarvan suikers (g)	25	3
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snij in grote stukken.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de aardappelen toe en kook, afgedekt, 12 - 13 minuten.
- Voeg de spinazie toe en kook nog 2 minuten. Giet af en laat uitstomen.

Weetje Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



Groenten bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in halve maantjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de knoflook, ui en wortel 5 minuten.
- Voeg de tomatenpuree en Siciliaanse kruiden toe en bak nog 2 minuten.



Puree maken

- Voeg het gehakt en het water voor de saus toe en kook, afgedekt, 8 minuten op middelmatig vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen en spinazie met de roomboter, een scheutje melk en eventueel een snufje nootmuskaat tot een puree.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel het gehakt-tomatensemengsel over de bodem van een ovenschaal.
- Bedek het gehakt met de spinaziepuree.
- Bestrooi met de geraspte kaas en bak de gehaktschotel 5 - 10 minuten hoog in de oven, of tot de korst goudbruin kleurt.
- Serveer de cottage pie over borden.

Eet smakelijk!



Linguine in roomsaus met spekjes en Parmigiano Reggiano

met kleine tomatensalade en basilicumcrème

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parmigiano
Reggiano DOP



Kookroom



Linguine



Knoflookteentje



Tomaat



Basilicumcrème



Rucola en veldsla



Ontbijtspek



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

Wist je dat rucola 5 keer meer calcium, vitamine A en ijzer bevat dan heel veel andere groenten?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, fijne rasp, pan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Ontbijtspek* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
ZWARTE balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 /797	953 /228
Vetten (g)	42	12
Waarvan verzadigd (g)	21,1	6
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	8,6	2,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	30	9
Zout (g)	2	0,6

Allergenen

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



Linguine koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta in 10 - 12 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd het spek in reepjes.



Spekreepjes bakken

- Pel de knoflookteken. Leg de hele knoflookteken in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Verhit de roomboter in de pan met knoflook. Bak de spekreepjes in 4 - 5 minuten knapperig. Haal de knoflookteken uit de pan (zie Tip).
- Snijd ondertussen de tomaat in partjes.

Tip: Zo geeft de knoflook smaak af aan de saus zonder al te overweldigend te zijn.



Saus maken

- Rasp de kaas.
- Voeg de room en ¾ van de kaas toe aan een kom. Meng met een garde en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de pasta toe aan de pan met spekjes. Voeg meteen daarna het roomengsel en 2 el kookvocht per persoon toe. Meng goed en verhit het geheel maximaal 1 minuut op laag vuur.



Serveren

- Meng in een kom de tomaat, basilicumcrème, rucola, veldsla en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de pasta met saus op borden. Garneer met de overige kaas.
- Breng verder op smaak met peper. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky noedels met gebakken ei en gomasio

met peultjes, zoete Aziatische saus en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren noedels



Knoflookteentje



Bosui



Wortel



Peultjes



Paprika



Taugé



Zoete Aziatische saus



Gemberpuree



Sojasaus



Limoen



Ei



Gomasio



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

Taugé is een jonge, malse scheut van bonen. Ze zijn knapperig en mild van smaak en rijk aan vitamines en mineralen!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2427 / 580	451 / 108
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,6
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	25,9	4,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	4,1	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de paprika in reepjes. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de bosui in ringen en houd het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, peultjes en het witte gedeelte van de bosui 1 - 2 minuten.
- Voeg de paprika toe en bak 3 - 4 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



Afmaken

- Voeg de zoete Aziatische saus, gemberpuree, ketjap, sojasaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe aan de groenten (zie Tip).
- Voeg de noedels, taugé en wortel toe en roer goed door.

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



Ei bakken

- Snijd ondertussen de wortel in dunne halve maantjes.
- Kook de noedels en wortel 4 minuten. Voeg de taugé toe en kook nog 1 minuut verder. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Snijd ondertussen de limoen in 4 partjes.



Serveren

- Serveer de noedels in kommen en leg het gebakken ei erop.
- Garneer met de gomasio en het groene gedeelte van de bosui.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Burger met smokey tomatenketchup en puntpaprika

met patatas bravas-aardappelblokjes en tomatensalade

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspilling tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelblokjes



Gerookt paprikapoeder



Rode puntpaprika



Smokey tomatenketchup



Hamburgerbol met sesam



Rucola en veldsla



Tomaat



Rode ui



Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3699 /884	613 /146
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,1
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	17,5	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelblokjes met het gerookte paprikapoeder in 10 - 12 minuten gaar.
- Breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Snijd de puntpaprika in smalle repen en de ui in dunne ringen.
- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de burger, puntpaprika en de ui, 2 - 3 minuten per kant, of tot de burger gaar is (zie Tip).

Tip: Gebruik eventueel 2 pannen als je voor meer dan 2 mensen kookt.



Salade maken

- Snijd de tomaat in partjes.
- Verdeel de sla over de borden en leg de tomatenpartjes erop.
- Besprengel met de witewijnazijn en de extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de hamburgerbol doormidden en besmeer met de smokey tomatenketchup.
- Beleg de hamburgerbol met de burger, puntpaprika, ui en eventueel wat van de salade.
- Serveer de aardappelblokjes en de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!