

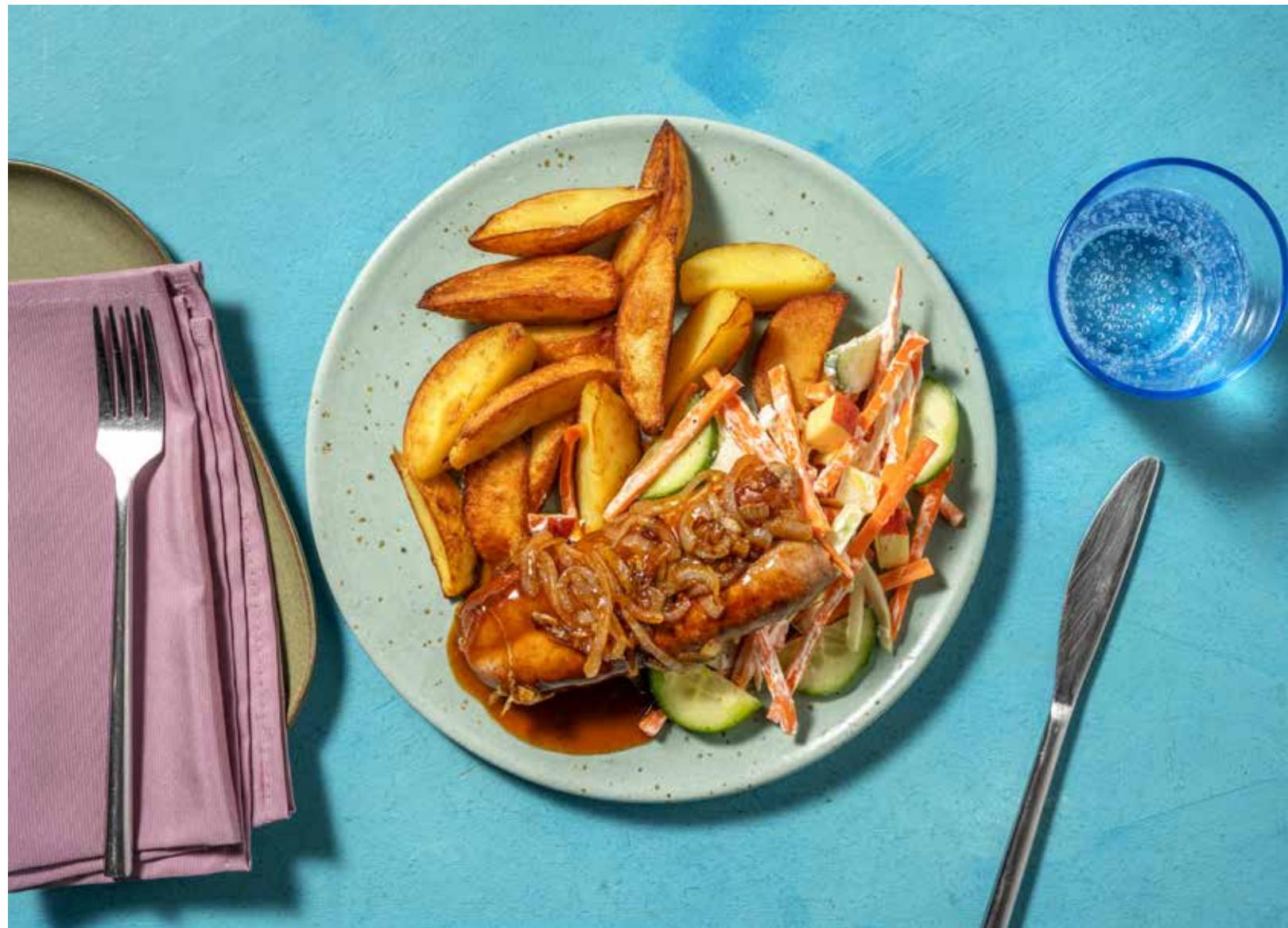


Boerenworst met gebakken ui en currysaus

met aardappelpartjes en frisse koolsla

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Wittekool en wortel



Komkommer



Appel



Ovenaardappelpartjes



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	528 /126
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,5
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	21,3	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.



2. Worst bakken

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



3. Salade maken

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



4. Serveren

- Snijd de **worst** open en schep de **ui** en saus erbovenop.
- Serveer de **worst** met de **aardappelpartjes** en de salade.

Weetje ☀ Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.

Eet smakelijk!



Kalfsburger met mosterdroomsaus

met aardappelpuree, sperziebonen en wortel

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Gebroken sperziebonen



Wortelschijfjes



Aardappelen



Gesneden ui



Knoflookteentje



Kalfsburger



Kookroom



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zorgen ijzer en foliumzuur voor een energieker gevoel.



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, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gebroken sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3305 /790	494 /118
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	25,8	3,9
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	5	0,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng in 2 pannen ruim water aan de kook voor de **aardappelen** en de groenten.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Verkruimel het bouillonblokje in een van de pannen. Voeg ook de **aardappelen** toe en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een scheutje melk en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



2. Burger bakken

- Kook in de andere pan de **sperziebonen** en **wortel** in 8 - 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **burger**, de helft van de **ui** en de helft van de **knoflook** toe en bak de **burger** 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is.
- Haal de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.



3. Saus maken

- Voeg ½ el roomboter per persoon en de overige **ui** en **knoflook** toe aan de **wortel** en **sperziebonen**. Bak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur van de koekenpan van de **burger** en voeg de **kookroom** en per persoon: 2 el water, ½ el rodewijnazijn en 1 tl mosterd toe.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de puree en de **burger** over de borden.
- Schep de **wortel** en **sperziebonen** erbij en serveer met de mosterdroomsaus.

Eet smakelijk!



Broodje grillkaas met mangochutney

met paprika, ui en knoflook-limoenmayo

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Maanzaadbroodje



Mangochutney



Knoflookteentje



Witte grillkaas



Limoen



Paprikareepjes



Gesneden ui



Aardappelpartjes



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met anti-aanbaklaag, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprikareepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gesneden ui* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4025 /962	612 /146
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	24,6	3,7
Koolhydraten (g)	83	13
Waarvan suikers (g)	19	2,9
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	4,3	0,7

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten goudbruin.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in plakken van ½ cm dik.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of je boterham mee garneren.



2. Groenten bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **paprika** 5 - 6 minuten.
- Voeg de helft van de **knoflook** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.

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



3. Kaas bakken

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** 2 - 3 per kant.
- Verlaag het vuur en voeg het sap van 1 **limoensapje** per persoon en de **mangochutney** toe. Zorg dat de plakjes **kaas** helemaal bedekt zijn met de **chutney** en zet het vuur uit.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **knoflook** en per persoon: het sap van 1 **limoensapje** per persoon en ½ tl water. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **broodjes** open en besmeer met de knoflook-mayonaise. Beleg met de **grillkaas**.
- Leg de **groenten** erbovenop en vouw dicht. Serveer de **aardappelpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Cheeseburger met zoete ui

met gebakken aardappeltjes en tomaat-komkommersalade

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Komkommer



Geraspte cheddar



Tomaat



Hamburgerbol
met sesam



Aardappelpartjes



Half-on-half
hamburger



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

Cheddar is de perfecte kaas voor een cheeseburger: vol karakter en met een hoog vetgehalte, waardoor hij goed smelt.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	15	25	35	50	60	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1¼	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3703 /885	574 /137
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,5
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	8,8	1,4
Vezels (g)	11	2
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.



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten goudbruin en knapperig. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd de helft van de **tomaat** in plakken en snijd de andere helft in blokjes.



2. Burger bakken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **hamburger** en de **ui** 8 - 10 minuten, of tot de **burger** gaar is. Keer regelmatig om.
- Bak ondertussen de **hamburgerbol** 4 - 5 minuten in de oven.



3. Salade maken

- Snijd per **hamburger** 4 plakken van de **komkommer** en snijd de rest in blokjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kleingesneden **tomaat** en **komkommerblokjes** toe en meng met de dressing.



4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** open en smeer een laagje mosterd op de onderste helft (zie Tip).
- Beleg met de plakjes **tomaat** en **komkommer**, wat **ui** en de **burger**. Bestrooi met de **geraspte cheddar**.
- Serveer met de **aardappelpartjes** en de salade.

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

Eet smakelijk!



Thais gekruide gehaktballetjes met noedels en sinaasappel met paksoi en gezouten pinda's

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Paksoi



Rode peper



Handsinaasappel



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Mie noedels



Gezouten pinda's



Wortel



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Woksaus met gember



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

Deze keer geen balletjes met spaghetti in rode saus, maar
met noedels in zoete sojasaus. De gehaktballetjes zijn alvast
voor je gekruid!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, vergiet, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflooksteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Woksaus met gember (g)	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 / 917	779 / 186
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,5
Koolhydraten (g)	106	22
Waarvan suikers (g)	17,5	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	5,3	1,1

Allergenen

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



1. Gehaktballetjes bakken

Verhit ½ zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 5 - 7 minuten rondom bruin, of tot ze gaar zijn. Haal de **gehaktballetjes** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie. Bewaar ook het bakvet in de pan voor de volgende stap.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd klein en houd het groene en witte gedeelte apart. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



3. Roerbakken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **noedels**. Zet de hapjespan met bakvet van de **gehaktballetjes** terug op middelhoog vuur. Frukt de **ui**, **rode peper**, **knoflook** en **wortel** 2 - 3 minuten. Voeg de **gehaktballetjes**, het witte gedeelte van de **paksoi**, de **sojasaus** en 1 ½ tl honing per persoon toe aan de hapjespan. Roerbak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



4. Sinaasappel snijden

Kook de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Pel ondertussen de **sinaasappel**. Snijd de **sinaasappelpartjes** in kleine stukken. Giet daarna de **noedels** af en spoel af in een vergiet onder koud water.



5. Mengen

Voeg ½ el ketjap per persoon, de **woksaus met gember**, de **noedels** en het groene gedeelte van de **paksoi** toe aan de hapjespan. Roerbak het geheel nog 1 - 2 minuten. Schep om en breng op smaak met peper.



6. Serveren

Hak de **pinda's** fijn. Verdeel het gerecht over de borden en werk af met de **pinda's**, **gefrituurde uitjes** en **sinaasappelstukjes**.

Eet smakelijk!

Weetje Paksoi bevat veel foliumzuur, ook wel bekend als een vitamine die behoort tot het vitamine B-complex. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen - en dit is nodig voor energie!



Gele curry met garnalen en pinda's

met puntpaprika, krieltjes en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Krieltjes



Sperziebonen



Rode puntpaprika



Garnalen



Gele currykruiden



Kokosmelk



Gezouten pinda's



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.



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, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode puntlijnpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm vis- of groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Was de **krieltjes** en snijd ze in kwarten.
- Zet de **krieltjes** ruim onder water in een pan en kook, afgedekt, 9 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken.
- Voeg de **sperziebonen** toe aan de pan en kook de **krieltjes** en **sperziebonen** nog 4 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitsluiten.



2. Garnalen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **garnalen** 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **puntlijnpaprika** in halve ringen.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 1 - 2 minuten.



3. Curry afmaken

- Voeg de **gele currykruiden** toe en bak 30 seconden mee.
- Voeg de **kokosmelk** en het water toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook.
- Voeg de **puntlijnpaprika** toe en kook 5 - 7 minuten mee.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	348 /83
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	16	2,1
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	11,1	1,4
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

4. Serveren

- Voeg de **garnalen**, **krieltjes** en **sperziebonen** toe aan de pan en verhit het geheel nog 1 minuut.
- Verdeel de curry over de borden.
- Garneer met de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met geitenkaas en rode biet

met peer, verse citroentijm en salade

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Peer



Gekookte rode bieten



Verse citroentijm



Flammkuchen



Biologische zure room



Verse geitenkaas



Rucola en veldsla



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

De held van dit gerecht is de rode biet - deze rode knol zorgt voor veel vezels en zit bomvol kalium.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2531 /605	562 /134
Vetten (g)	25	6
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,9
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	25,8	5,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	17	4
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snij de **ui** in halve ringen.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snij de **peer** in de lengte in dunne plakjes.
- Snij **¾ van de rode biet** in dunne plakken en **¼** in blokjes van 1 cm. Ris de blaadjes van de **citroentijm**.

Weetje 🍎 Wist je dat bietjes zeer vezelrijk zijn? 200 gram levert je bijna 20% van de ADH. Daarnaast zijn bieten rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk.



2. Flammkuchen beleggen

- Verhit **½ el** roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peer** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg **1 el** suiker per persoon toe en roerbak 2 - 3 minuten, of tot goudbruin.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Breng goed op smaak met peper en zout.
- Beleg eerst met de **rode-bietplakken** en verdeel vervolgens de **ui** en **peer** erover.



3. Salade maken

- Verkruimel de **geitenkaas** over de **flammkuchen**, bestrooi met de **citroentijm** en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olifolie en de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **rode-bietblokjes** en de **rucola en veldsla** met de dressing.

4. Serveren

- Snij de **flammkuchen** in stukken en verdeel over de borden (zie Tip).
- Serveer de salade ernaast.

Tip: Besprenkel de flammkuchen met honing voor een zoete toets.

Eet smakelijk!

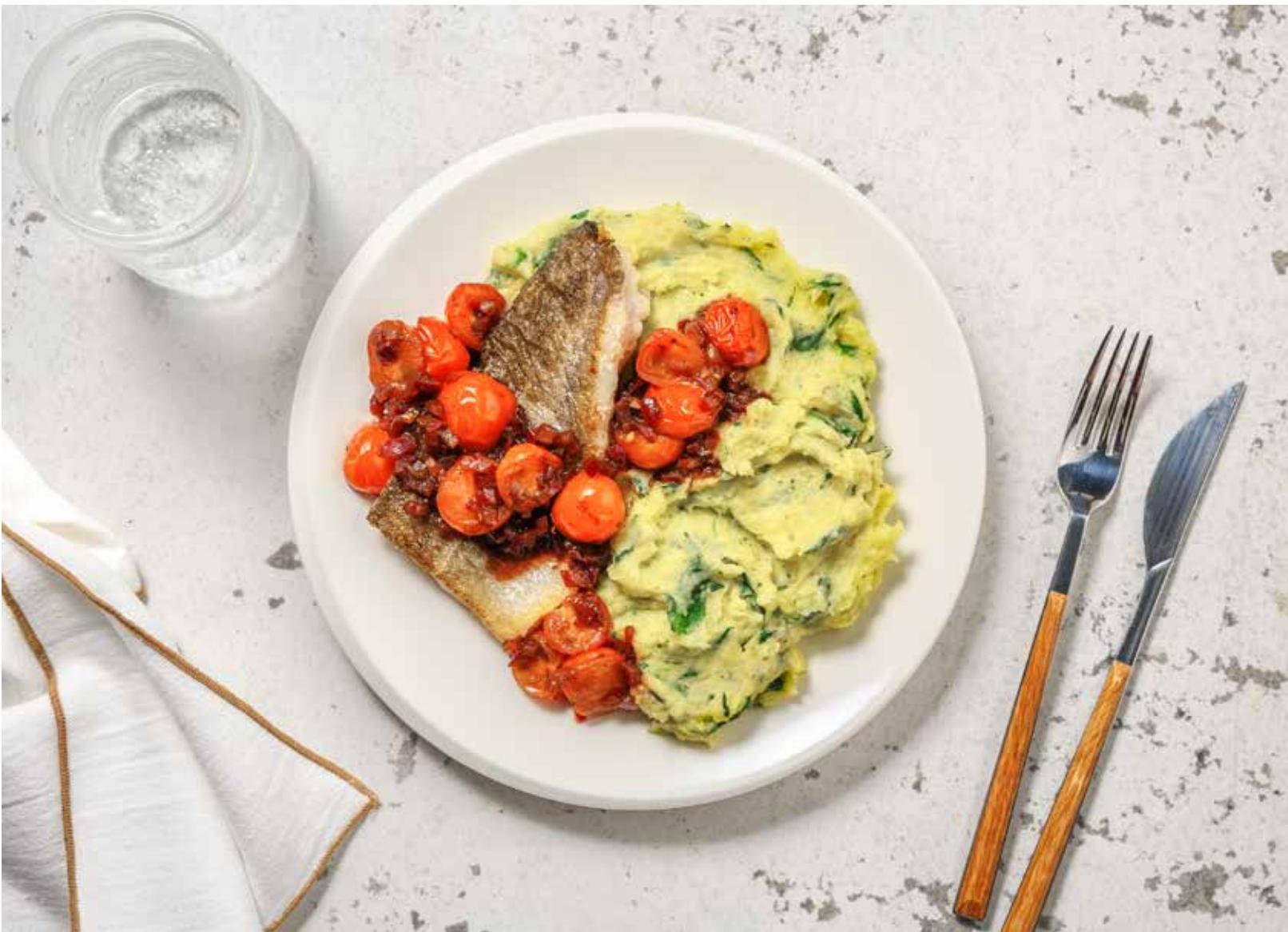


Heekfilet met spinazie-aardappelpuree

met gebakken cherrymaten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Vers basilicum



Heekfilet



Rode cherrymaten



Spinazie



Ui



Knoflookteenten



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

Vandaag bereid je een nieuwe variant op de aardappelpuree die je gewend bent. Je voegt namelijk spinazie en basilicum toe en dat is verassend lekker!



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

Hoge kom, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, staafmixer, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2598 /621	381 /91
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,7
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	7,1	1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **spinazie** de laatste 2 minuten mee.
- Giet af en laat zonder deksel 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.



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (zie Tip). Snipper de **ui**. Halveer de **cherrytomaten**.
- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de balsamicoazijn toe en verwarm nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout en houd apart tot verder gebruik.
- Voeg de **knoflook**, het **basilicum**, ½ el olijfolie per persoon en een scheutje melk toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer.

Tip: Je gebruikt de knoflook rauw. Houd je hier niet van? Bak de knoflook dan mee met de cherrytomaten.



3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** en **spinazie** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg het basilicummengsel en per persoon: ½ el roomboter en ½ tl mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de puree over de borden.
- Serveer de **vis** en **cherrytomaten** ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Elfjes in Wonderwoud-saus van spinazie en courgette

met groene pesto, rode peper en pecorino

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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



Ui



Knoflookteen



Courgette



Rode peper



Farfalle



Spinazie



Pesto genovese



Geraspte pecorino DOP

Kook mee en win

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
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)	3142 /751	732/175
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	8,8	2,1
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	8,4	2
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook en kook de **pasta**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



3. Afmaken

- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat slinken.
- Voeg vervolgens de **pesto**, **pasta** en de helft van de **pecorino** toe.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de overige **pecorino**.

Eet smakelijk!





Italiaanse stijl maaltijdsoep met gehakt

met aubergine en courgette

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Gemengd gekruid gehakt



Courgette



Aubergine



Italiaanse kruiden



Passata



Volkoren penne



Biologische zure room



Tomaat



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

Wist je dat deze penne voor 100% uit volkoren tarwegriesmeel bestaan?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren penne (g)	45	90	135	180	225	270
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 /648	320 /76
Vetten (g)	29	3
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,2
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	25,2	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de **tomaat, aubergine** en **courgette** in blokjes.



2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en de **ui** 1 - 2 minuten.
- Verhoog daarna het vuur, voeg het **gehakt** toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Voeg vervolgens de **tomaat** toe en bak 2 - 3 minuten mee.



3. Groenten toevoegen

- Voeg de **aubergine, courgette** en **Italiaanse kruiden** toe aan de pan met deksel en bak nog 2 - 3 minuten mee.
- Blus af met de balsamicoazijn.
- Voeg de suiker, **passata** en bouillon toe en breng afgedekt aan de kook.



4. Serveren

- Voeg, zodra de soep kookt, de **pasta** toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten, of tot de **pasta** gaar is.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over kommen en garneer met de **zure room**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Cosmopolitan-stijl kip

met spekjes, witlof en aardappelpartjes

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ovenaardappelpartjes



Kippendijfilet



Spekreepjes



Ui



Witlof



Handsinaasappel



Verse rozemarijn



Verse tijm



Cranberrychutney



Pecanstukjes



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

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



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, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	2	2	3	3
Verge tijm* (g)	2½	5	5	10	10	15
Cranberrychutney* (g)	80	160	240	320	400	480
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4615 /1103	564 /135
Vetten (g)	63	8
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,3
Koolhydraten (g)	95	12
Waarvan suikers (g)	49,4	6
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **ui** in ringen. Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp en pers de **sinaasappel** uit. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd fijn. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **kipfilet** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de **cranberrychutney** met 30 ml **sinaasappelsap** per persoon.



2. Kip bereiden

Vet een ovenschaal in met de helft van de olijfolie. Leg de **ui** in de ovenschaal. Leg de **kippendijfilet** op de **ui** en schenk het bakvet uit de pan erover. Verdeel de cranberry-sinaasappelsaus, wat **tijmtakjes** en de helft van de **rozemarijn** eroverheen.



3. Aardappelen roosteren

Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Meng de **aardappelpartjes** met de overige olijfolie en rozemarijn. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **kippendijfilet** en de **aardappelpartjes** 18 - 20 minuten in de oven.



4. Spekreepjes bakken

Verhit, in de laatste 10 minuten van de baktijd van de **kip** en **aardappelen**, dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** 4 - 5 minuten. Snijd ondertussen het **witlof** in kwarten.



5. Witlof bakken

Haal de **spekreepjes** uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier. Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **witlof**, de honing, de mosterd en het water toe. Bak het **witlof** 3 minuten. Keer regelmatig om. Voeg de **pecannoten** en de **spekreepjes** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden en serveer met mayonaise naar smaak. Leg de **kippendijfilet** eraast en schep de cranberrysaus en **ui** erop. Garneer het gerecht met **sinaasappelrasp** naar smaak. Serveer met het **witlof** met **spekreepjes**.

Weetje 🌱 Wist je dat witlof haar kleur dankt aan het feit dat de bladeren het zonlicht niet zien? Hierdoor produceert de plant geen chlorofyl of bladgroen, wat witlof een groene kleur zou geven.

Eet smakelijk!



Witte asperges in bearnaisesaus met ham en ei

met aardappelpuree, sla en verse dragon

Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Witte asperges



Versie dragon



Rucola en veldsla



Bearnaisesaus



Achterham



Ei



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

Bearnaisesaus wordt net als hollandaisesaus bereid met geklaarde boter en eigeel. Het verschil? Aan bearnaisesaus wordt dragon toegevoegd.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan of aspergepan, pan met deksel, dunschiller, aardappelstamper, saladekom, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verset dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Bearnaise saus* (g)	50	100	150	200	250	300
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en het **ei**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.



2. Aardappelen en eieren koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg de laatste 7 minuten het **ei** toe aan de pan en kook ze hard. Haal het **ei** eerst voorzichtig uit de pan. Giet daarna de **aardappelen** af en bewaar ze afgedekt in de pan. Pel het **ei** en hak grof.



3. Witte asperges koken

Breng in een grote pan of aspergepan met deksel ruim gezouten water aan de kook voor de **witte asperges**. Zorg dat de **asperges** rechtop staan in de grote pan met deksel en kook ze, afgedekt, in 7 - 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitslomen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Aardappelpuree maken

Ris de **dragonblaadjes** van de takjes en snijd fijn. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Meng er 1 el roomboter per persoon, de **dragon** en een scheutje melk door. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een saladekom de **rucola** en **veldsla** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.



5. Bearnaise saus verwarmen

Verwarm ondertussen de **bearnaise saus** in een kleine steelpan op middelmatig vuur.



6. Serveren

Verdeel de **asperges** over de borden. Beleg de **asperges** met de **achterham** en garneer met het **ei**. Serveer met de aardappelpuree, de **rucola** en **veldsla** en **bearnaise saus**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Steak met pepersaus

met aardappelschijfjes en sperziebonensalade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Steak



Aardappelschijfjes



Little gem



Sperziebonen



Zwartepepersaus



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

Vanavond staat er een steak op het menu. Je serveert hem met de zwartepepersaus in je box.



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, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, steelpan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwartepepersaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

- Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes** in 15 minuten knapperig (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



2. Salade maken

- Verwijder de steelaanset van de **sperziebonen** en halveer ze.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en kook in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet af en spoel met koud water.
- Snijd ondertussen de **little gem** fijn.
- Meng in een saladekom de mosterd, honing en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **little gem** en **sperziebonen** toe en meng met de dressing.



3. Steak bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de **steak** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verwarm ondertussen de **pepersaus** in een steelpan op laag vuur.



4. Serveren

- Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakken en verdeel over de borden. Schenk de **pepersaus** erover.
- Serveer de salade en **aardappelschijfjes** ernaast.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



Miso-ramen met steak en gekookt ei

met paksoi, mais en bosui

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 35 min.



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

Paksoi, met zijn knapperige stelen en zachte bladeren, is een veelzijdige en voedzame groente. Oorspronkelijk afkomstig uit China, wordt het vaak gebruikt in de Aziatische keuken vanwege zijn milde, sappige smaak.



Gemarineerde steak



Ei



Bosui



Witte miso



Mais in blik



Mie noedels



Zoete Aziatische saus



Rode peper



Knoflookteentje



Gemberpuree



Paksoi

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote wok of hapjespan, steelpan, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Witte miso (g)	10	25	35	50	60	75
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 /699	357 /85
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,1
Koolhydraten (g)	67	8
Waarvan suikers (g)	18,1	2,2
vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	4,8	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **steak** uit de koelkast (zie Tip). Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor het **ei**.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



2. Ei koken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak het witte gedeelte van de **bosui**, de **knoflook**, de **rode peper** en de **gemberpuree** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de pan en bak nog 2 minuten.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven en voeg de witte wijnazijn, ketjap en het water toe. Proef en voeg eventueel sambal naar smaak toe.
- Kook het **ei** 5 - 7 minuten. Giet daarna af en laat schrikken en laat schrikken onder koud water. Pel het **ei**.

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



3. Noedels koken

- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan en bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Breng op smaak met peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de **noedels** en **paksoi** toe aan de wok of hapjespan. Schep goed om en bak 2 - 4 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn.
- Laat ondertussen de **mais** uitlekken in een vergiet.



4. Serveren

- Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakken.
- Verdeel de **noedels** en bouillon over kommen of diepe borden.
- Verdeel de **mais** erover. Leg de **steak** en het **ei** erop.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Asperges met warmgerookte zalm en hollandaisesaus

met krieltjes en gekookt ei

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Verrijk dit recept met **MAGGI Hollandaise**. Gemaakt van natuurlijke ingrediënten en vrije-uitloopeieren, makkelijk op te warmen en vol van smaak. Lekker over de asperges!



Witte asperges



Krieltjes



Ei



Verse krelpeterselie



Warmgerookte zalmsnippers



MAGGI Hollandaise

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 pan of aspergepan, dunschiller, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
MAGGI Hollandaise* (ml)	85	175	250	335	425	510
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwartelen.
- Meng in een kom de **krieltjes** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Rooster de **krieltjes** 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



3. Hollandaisesaus verwarmen

- Verwarm de **hollandaisesaus** 2 - 3 minuten in een steelpan.
- Pel en halveer het **ei**.
- Snijd de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de **asperges** over de borden en leg de **zalm** erop.
- Serveer de **krieltjes** en het **ei** ernaast.
- Garneer met de **peterselie** en serveer met de **hollandaisesaus**.

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

Eet smakelijk!



Rijke pasta met Mexicaanse twist

met chorizo, gehakt, cheddar en koriander

Familie Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Rundergehakt met Mexicaanse kruiden



Chorizoblokjes



Mexicaanse kruiden



Ui



Knoflooktje



Paprika



Penne



Passata



Geraspte Goudse kaas



Geraspte cheddar



Biologische zure room



Verse koriander



Mais in blik



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - zo geef je een originele twist aan dit pastagerecht.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Zelf toevoegen						
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)	4314 /1031	704 /168
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	22,1	3,6
Koolhydraten (g)	90	15
Waarvan suikers (g)	16,9	2,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	52	9
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **gehakt**, de **chorizoblokjes** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes.



2. Saus maken

- Kook de **pasta**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Verhit dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **passata** toe en bak, afgedekt, 6 - 8 minuten.
- Laat de **mais** uitlekken.

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



3. Afmaken

- Voeg de **pasta**, het **gehakt** en de **chorizo**, de **mais** en de helft van de **geraspte belegen kaas** toe aan de hapjespan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.
- Snijd de **koriander** grof.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **zure room** erbovenop.
- Garneer met de overige **belegen kaas**, de **cheddar** en de **verge koriander**.

Eet smakelijk!



Carne asada-stijl taco's

met avocado, witte kaas en pico de gallo

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



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

Haal de Mexicaanse zomer bij jou in huis met deze knapperige taco's. Dit gerecht zal bij jong en oud in de smaak vallen en het staat binnen een handomdraai op tafel.



Limoen



Handsinaasappel



Knoflookteentje



Ui



Verse koriander



Tacoschelpen



Avocado



Vleestomaat



Witte kaas



BBQ-rub



Biefstukkreefjes



Mexicaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vleestomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biefstukkreefjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3682 / 880	676 / 161
Vetten (g)	49	9
Waaran verzadigd (g)	14,8	2,7
Koolhydraten (g)	62	11
Waaran suikers (g)	17,5	3,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de schil van de helft van de **limoen** en pers de helft uit. Snijd de overige **limoen** in 6 partjes. Pers de **sinaasappel** uit.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom het **sinaasappelsap**, het **limoensap**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de honing, ½ van de **ui** en de helft van de **koriander**, **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **knoflook**. Voeg de **biefstukkreefjes** toe en laat marinieren.



2. Pico de gallo maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **tomaat**, extra verge olijfolie en witewijnazijn met de overige **ui**, **knoflook** en **koriander**. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **witte kaas**.



3. Tacoschelpen verwarmen

- Verdeel de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **biefstukkreefjes** met marinade 1 - 2 minuten. Voeg de bloem toe en bak nog 1 minuut.



4. Serveren

- Garneer de **witte kaas** met **limoensrasp** naar smaak.
- Garneer de **avocado** met de overige **Mexicaanse kruiden**.
- Serveer de pico de gallo, **witte kaas**, **avocado**, **limoenspartjes**, **tacoschelpen** en carne asada in aparte kommen.
- Laat iedereen zelf de **taco's** beleggen.

Eet smakelijk!