



# Cheddar-varkensworst van Brandt & Levie met aardappeltjes met wortel, appel en jus van uienchutney

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Ui



Appel



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Verse salie



Varkensworst  
met cheddar en  
gestoofde rode ui



Pikante uienchutney



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

Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en  
is het varken van Nederlandse bodem - in deze variant zit  
cheddar en gestoofde ui.



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, grote kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	2841 / 679	504 / 120
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,6
Koolhydraten (g)	57	10
Waarvan suikers (g)	20,7	3,7
Vezels (g)	12	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.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **ui** en snijd in grote halve ringen. Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd elke helft in partjes (zie kooktips!). Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in stukjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Hak de **salie** grof.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten mengen

Meng in een grote kom de **aardappelen**, **wortels**, **ui** en **appel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Bereid de bouillon.

**Tip:** Om afwas te besparen kun je de **aardappelen**, **groenten** en **appel** ook direct op de **bakplaat** met **bakpapier** mengen met **olijfolie**, **peper** en **zout**.



### 3. Groenten bakken

Verdeel de **groenten**, **aardappelen** en **appel** over een **bakplaat** met **bakpapier** en bak 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om en voeg de **salie** toe.



### 4. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



### 5. Jus bereiden

Voeg de **uienschutney** en 25 ml kippenbouillon per persoon toe aan de koekenpan met **worst**. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen. Proef en breng op smaak met peper en zout indien nodig. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt warm.



### 6. Serveren

Serveer de **aardappelen** en **groenten** met de **worst**. Giet de jus erover.

**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.

**Eet smakelijk!**



# Conchiglie uit de oven met mozzarella

met Midden-Oosterse kruiden en smokey tomatenketchup

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De ingrediënten van de ketchup worden met zorg verbouwd in Kenia en ter plekke gedroogd, zodat de oogst maximaal wordt gebruikt. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten..



Conchiglie



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Midden-Oosterse kruidenmix



Mozzarella



Tomaat



Passata



Geraspte belegen kaas



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum

## 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.

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	3	4	5
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte belegen kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	0	½	½	½	¼	½
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)	2983 /713	534 /128
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,3
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	17,5	3,1
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **conchiglie**. Verkruimel  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Kook de **conchiglie** 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

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

### 2. Bakken en koken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **courgette** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee.
- Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken en snijd de **tomaat** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Ovenschaal vullen

- Voeg de **tomatenblokjes** en de **passata** toe aan de hapjespan en bak het geheel nog 2 minuten.
- Schep de **conchiglie** erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over een ovenschaal en leg de **mozzarellastukjes** erop. Bestrooi met de helft van de **geraspte kaas** en besprenkel met de **smokey tomatenketchup**.
- Bak de ovenschotel 5 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** is gesmolten.

### 4. Serveren

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en hak grof.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de overige **geraspte kaas** en het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Köfte-stijl gehaktballetjes in romige currysaus

met rijst en snijbonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Jasmijnrijst



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Snijbonen



Rundergehaktballetjes  
met köfte-kruiden



Kokosmelk



Tomatenpuree



Garam masala



Kerriepoeder



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

Net niet alle kokosmelk gebruikt? Giet het restje uit in een ijskontjesvorm en vries het in - zo doseer je makkelijk voor de volgende keer.



## 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.

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan.
- Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Kook de laatste 7 minuten de **snijbonen** mee. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **snijbonen** in dunne reepjes.



Scan mij voor extra kooktips!

## 2. Bakken

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



## 3. Curry afmaken

- Voeg de **tomatenpuree** toe aan de hapjespan en bak 2 minuten.
- Voeg de **tomaat**, de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), het **kerriepoeder** en ½ tl honing per persoon toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg de **kokosmelk** en de **gehaktballetjes** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Kook de curry, afgedekt, 5 - 7 minuten.

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

## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Roerbaknoedels met boerenworst

met bulgogisaus, spitskool en paprika

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Verse gember



Knoflookteentje



Ui



Bosui



Varkensboerenworst



Volkoren noedels



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Paprika



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

De spitskool zit al gesneden in je box. Hierdoor zet je gemakkelijk een lekkere maaltijd op tafel.



## 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.

## Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan met deksel

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2548 /609	534 /128
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	16,9	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,1	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook**, **gember** en **ui** 1 - 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Vlees bakken

- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het **vlees** uit het vel.
- Druk met een spatel het **worstvlees** in kleinere stukken en roerbak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels** 2 - 3 minuten in de pan met deksel. Voeg in de laatste minuut de **gesneden spitskool** toe en kook mee. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 3. Groenten bakken

- Voeg de **bulgogisaus**, de **bosui** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **noedels** en **spitskool** toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Blus het geheel af met de **sojasaus** en per persoon: 1 tl witte wijnazijn en 1 el water.
- Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden.
- Garneer het geheel met het **sesamzaad** en het overige groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscous met witte kaas en gepofte kikkererwten

met geroosterde groenten en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte courgette



Paprika



Tomaat



Verse tijm en oregano



Kikkererwten



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteent



Citroen



Parelcouscous



Witte kaas

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



Door de kikkererwten te poffen en maak jij van dit gerecht een echt feestje! Gepofte kikkererwten zijn tevens een heerlijke, voedzame snack, waarbij je kunt experimenteren met verschillende 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, vergiet, keukenpapier, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijn en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parel Couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	40	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	225	350	475	600	825	950
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	443 / 106
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	14	1,9
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	13,2	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in halve maantjes, de **paprika** in blokjes en de **tomaat** in partjes. Meng in een kom de **courgette**, **paprika**, **tomaat** en de helft van de **tijmtakjes** met  $\frac{3}{4}$  el olijfolie per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over één helft van een bakplaat met bakpapier.

**Tip:** Voeg de tijmtakjes in zijn geheel toe om tijd te besparen of ris de blaadjes van de takjes af.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakplaat vullen

Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet en dep de **kikkererwten** droog met keukenpapier. Meng de **kikkererwten** in dezelfde kom met peper, zout en per persoon: 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** en  $\frac{3}{4}$  el olijfolie. Verdeel de **kikkererwten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Bak de **groenten** en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of tot de **kikkererwten** goudbruin zijn (zie Tip). Schep halverwege om.

**Tip:** De kikkererwten kunnen gaan springen tijdens het bakken. Kook je voor meer dan 2 personen? Verdeel de kikkererwten dan over een tweede bakplaat met bakpapier.



### 3. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de **citroen** uit. Ris de blaadjes van de **oregano** en snijd fijn.



### 4. Couscous bereiden

Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **parelcouscous** en de overige **tijmtakjes** toe en bak al roerend 2 - 3 minuten, of tot de **parelcouscous** licht geroosterd is. Voeg de bouillon toe en laat de **parelcouscous** 12 - 14 minuten zachtjes koken (zie Tip). Voeg wat extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt.

**Tip:** Let jij op je zoutinnname? Voeg dan helft van de bouillon toe en vul dit aan met kokend water.



### 5. Op smaak brengen

Verkruimel de **witte kaas**. Voeg de geroosterde **courgette**, **paprika**, **tomaat**, 2 tl **citroensap** per persoon en de helft van de **witte kaas** toe aan de wok of hapjespan met **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Serveer de **parelcouscous** in een kom of een diep bord. Garneer met de **kikkererwten**, **oregano** en de overige **witte kaas**.

**Weetje** 🍎 Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Ze bevatten wel 4 tot 5 keer meer vitamine E dan andere peulvruchten - goed voor een sterke weerstand!

**Eet smakelijk!**



# Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, vers basilicum en zelfgemaakte soepstengels

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Paprika



Vers basilicum



Gedroogde abrikozenstukjes



Parelcouscous



Volkoren ciabatta



Biologische zure room



Geraspte Italiaanse kaas



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

De zoete noot in deze soep komt niet alleen van de paprika en tomaat, er zitten ook gedroogde abrikozen in. Deze bevatten net zoveel vitamines als verse abrikozen.



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, soeppan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	553 /132
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,3
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	24,6	5
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,8	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 300 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd het **basilicum** fijn.

**Weetje** Wist je dat deze maaltijd bijna 300 gram groente bevat en meer vitamine C dan de ADH? De vitamine C komt vooral uit de paprika, maar ook uit de ui en de tomaten.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Soep maken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelmatig vuur en bak de **ui**, **tomaat**, **paprika**, **abrikozen** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Roer regelmatig goed door. Voeg 200 ml van het kokende water per persoon toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



### 3. 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.

**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.



### 4. Soepstengels bakken

Snijd ondertussen het **broodje** open en snijd elke helft in drie repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprengel met de overige olijfolie. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 8 - 10 minuten krokant in de oven.

**Weetje** Dit gerecht bevat door het broodje en de grote hoeveelheid groente bijna de helft van je dagelijkse vezelbehoefte. Vezels zijn goed voor je darmen en dat zorgt weer voor een sterke weerstand en een energiek gevoel. Daarnaast voel je je door veel vezels langer verzadigd.



### 5. Pureren en mengen

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 het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen. Roer vervolgens de **parelcouscous** door de soep.



### 6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen en garneer met de **geraspte Italiaanse kaas**, de overige **zure room** en het **basilicum**. Serveer met de soepstengels.

**Eet smakelijk!**



# Japans geïnspireerde miso-aubergine met spiegelei

met rijst, komkommer en zelfgemaakte misoglaazuur

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Sjalot



Knoflookteentje



Bosui



Sesamolie



Jasmijnrijst



Witte miso



Sojasaus



Sesamzaad



Ei



Komkommer



Cashewstukjes



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

In dit gerecht marineer je de aubergine met een misomarinade. Miso is een Japanse smaakmaker met een typische umamismaak.



## 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.

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 / 869	618 / 148
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,7
Koolhydraten (g)	93	16
Waarvan suikers (g)	24,7	4,2
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **aubergine** in de lengte. Kerf in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snij niet te diep door. Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Rijst koken

Verhit ½ el roomboter per persoon en de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot** en de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten mee. Voeg de **rijst** en 250 ml water per persoon toe. Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en laat afgedekt staan.



### 3. Aubergine bakken

Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Leg de **auberginehelften** op de schil in de pan. Bak 4 minuten, keer om en bak 4 minuten verder, of tot de **aubergine** mooi goudbruin is gekleurd. Meng ondertussen in een kleine kom de **miso** en **sojasaus** (let op: beide zijn zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) met per persoon: 2 tl honing en 1 tl suiker. Voeg eventueel sambal naar smaak toe.



### 4. Aubergine in de oven bakken

Voeg de misomarinade toe aan de hapjespan met **aubergine** en bak 1 minuut, of tot de saus indikt. Haal de **aubergine** goed door de saus en leg de **aubergine** op de schil in een ovenschaal. Schenk de marinade uit de pan over de **aubergine** en bestrooi met wat **sesamzaad**. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en bak de **aubergine** 10 - 12 minuten in de oven.



### 5. Bakken en mengen

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelmatig vuur en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **komkommer** in plakjes. Meng het witte gedeelte van de **bosui** en het overige **sesamzaad** door de **rijst**.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en leg 1 **auberginehelft** per persoon ernaast. Leg het spiegelei op de **rijst**. Garneer de **aubergine** met het groene gedeelte van de **bosui**. Leg de **komkommer** aan de rand en bestrooi met de **cashewstukjes**.

Eet smakelijk!



# Penne in aubergine-roomsaus

met zongedroogde tomaten, Parmigiano Reggiano en vers basilicum

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Rucola



Parmigiano Reggiano Siciliaanse kruidenmix



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

Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus.

## 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.

## Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	584 / 140
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,9
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	18,1	3,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	21	4
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 in een pan voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en hak de **zongedroogde tomaten** grof.

**Tip:** Is het lastig om 60 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



Scan mij voor  
extra kooktips!



## 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergineblokjes** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.



## 3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **zongedroogde tomaten** 3 - 4 minuten.
- Voeg 1½ tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon toe en bak 1 minuut mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groente bouillon.
- Voeg de **kookroom** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.

## 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Roer de **penne**, de **aubergine**, de helft van de **kaas** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **penne** over diepe borden.
- Garneer met de overige **kaas**, de **rucola** en het overige **basilicum**.

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

**Eet smakelijk!**



# Biefstukkreepjes in lichtpittige zwarte-bonensaus

met rode puntpaprika, rijst en zoetzure komkommer

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Biefstukkreepjes



Jasmijnrijst



Ui



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Verse gember



Rode peper



Zwarte-bonenpasta



Sojasaus



Komkommer



Gomasio



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

Vezels, eiwitten, B-vitamines en mineralen – zwarte bonen zitten er vol mee. Wist je dat ze ervoor zorgen dat je energieniveau lang op peil blijft?



## 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.

## Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zwarte-bonenpasta (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 / 629	550 / 131
Vetten (g)	16	3
Waaran verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	86	18
Waaran suikers (g)	16,6	3,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3,1	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast en dep droog met keukenpapier (zie Tip).
- Meng in een kleine kom per persoon: ½ el zonnebloemolie, ½ el ketjap, ½ el bloem en peper. Roer de **biefstukreepjes** door de marinade en zet apart.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten, giet daarna af indien nodig en laat uistomen.
- Snijd de **komkommer** in plakjes en meng in een kom met per persoon: 2 el wittewijnazijn, 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

**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. Vlees bakken

- Snipper de **ui**. Snijd de **rode puntpaprika** in reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verhit een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur. Voeg, zodra de pan goed heet is, de **biefstukreepjes** toe en schroe in 1 - 2 minuten dicht. Haal uit de pan en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Saus maken

- Verwarm ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook**, **gember**, **ui** en **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **zwarte-bonenpasta** en de **rode puntpaprika** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Blus af met de **sojasaus**, de aangegeven hoeveelheid water en ½ el wittewijnazijn per persoon. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken op middelhoog vuur.
- Voeg de **biefstukreepjes** toe en bak nog 1 minuut mee in de saus.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de **biefstukreepjes**, de **groenten** en zwarte-bonensaus erbovenop.
- Serveer met de zoetzure **komkommer** ernaast.
- Garneer met de **gomasio**.

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Plantaardige nuggets met bietensalade en krieltjes

met gebakken appel en uienschutney

Familie Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Vegan nuggets



Gekookte rode bieten



Appel



Pikante uienschutney



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Rucola en veldsla



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

Je bereidt dit gerecht met vegan nuggets. Ze hebben evenveel smaak en bite als de variant van vlees, maar ze zijn 100% plantaardig!



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krieltje met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	563 /135
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,9
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	29,2	4,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 16 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Ui bakken

- Verhit ⅓ van de (plantaardige) roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** in 2 - 3 minuten glazig.
- Dek de pan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de **ui** zacht is.
- Blus de **ui** af met de **chutney**. Laat het geheel 1 minuut al roerend inkoken.



### 3. Nuggets en appel bakken

- Verhit opnieuw ⅓ van de (plantaardige) roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegan nuggets** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Weeg 125 g **voorgekookte rode biet** per persoon af en snijd in blokjes van 2 cm. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in partjes.
- Verhit daarna de overige boter in dezelfde koekenpan en bak de **appelpartjes** 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

**Tip:** Bak de appel niet te lang en gebruik voldoende (plantaardige) roomboter zodat de appel niet aan de pan blijft plakken.



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, suiker, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout tot een dressing. Voeg de **gemengde sla** en de **rode biet** toe aan de saladekom, meng goed en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade, **krieltjes** en **nuggets** over de borden. Schep de **ui** bij de **nuggets**.
- Garneer de salade met de **appel**. Serveer met de mayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Tempehbowl met gember-honingglazuur

met sushirijst, furikakemayonaise en groenten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Tempehblokjes



Sushirijst



Broccoli



Knoflookteentje



Wortelschijfjes



Furikake



Gomasio



Ui



Gemberpuree



Geroosterd paprikapoeder



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

Speciaal ingrediënt in je box! Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt traditioneel gemaakt door sojabonen te fermenteren en in te pakken in bananenbladeren.



## 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.

## Benodigdheden

Vergiet, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gerookt paprikapoeder (tl)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3402 /813	784 /187
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,1
Koolhydraten (g)	88	20
Waarvan suikers (g)	20,5	4,7
vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Snijden

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



### 2. Bakken

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Tempeh bakken

- Voeg de **knoflook**, **tempehblokjes** en de overige **gemberpuree** toe aan de pan met de **wortel** en **ui** en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg het **gerookte paprikapoeder** en  $\frac{1}{2}$  el honing per persoon toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Meng in een kleine kom de **furikake** met per persoon: 1½ mayonaise en 1 el water.
- Meng ondertussen de **rijst** en **broccoliblokjes** met per persoon: 1 tl wittewijnazijn en 1 tl suiker.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** met **broccoli** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de **tempeh**, **broccoliroosjes**, **wortel** en **ui** over de **rijst**.
- Garneer met de furikakemayonaise en de **gomasio**.

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

**Eet smakelijk!**

# Knapperige bloemkool met kastanjechampignonsaus

met Parmigiano Reggiano en aardappelpartjes

**Veggie**

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Bloemkool



Nootmuskaat



Ui



Kookroom



Verse bladpeterselie



Parmigiano Reggiano Kastanjechampignons



Kastanjechampignons



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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	347 /83
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	16,4	1,9
Koolhydraten (g)	67	8
Waarvan suikers (g)	6,3	0,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	1	0,1

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de partjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Draai de **aardappelpartjes** halverwege om (zie Tip).

**Tip:** Is er niet genoeg ruimte in de oven voor de **aardappelpartjes** én **bloemkool**? Verhit dan 1/2 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Bloemkool bakken

Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes. Rasp de **nootmuskaat** met een fijne rasp. Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Meng in dezelfde kom de **bloemkool** met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met de **nootmuskaat**, peper en zout. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Verdeel de laatste 5 minuten de **Parmigiano Reggiano** over de **bloemkoolroosjes**.



### 3. Snijden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de **kastanjechampignons** grof. Snijd de **verse bladpeterselie** fijn.



### 4. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **ui** in 2 - 3 minuten glazig. Verhoog het vuur, voeg de **kastanjechampignons** toe en bak 4 - 6 minuten. Voeg ½ el bloem per persoon toe en roerbak 1 minuut.



### 5. Saus maken

Blus af met ½ el wittewijnazijn per persoon en de bouillon. Voeg de **kookroom** toe en roer door. Proef en breng op smaak met peper en zout. Laat de **champignonsaus** ongeveer 5 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Dek, wanneer de gewenste dikte is bereikt, de pan af en laat zachtjes koken tot de **bloemkool** en **aardappelen** gaar zijn.



### 6. Serveren

Verdeel de geroosterde **bloemkoolroosjes** en de **aardappelpartjes** over de borden en serveer met de romige champignonsaus. Garneer met de **bladpeterselie**.

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



Scan mij voor extra kooktips!

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Kipfilethaasjes met krieltjes

met groene pesto, courgette en paprika

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve kriel met schil



Pesto genovese



Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden



Ui



Paprika



Courgette



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

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



## 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.

## Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorbereide halve krieltjes*	200	400	600	800	1000	1200
(g)						
Pesto genovese*	20	40	60	80	100	120
(g)						
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden*	100	200	300	400	500	600
(g)						
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
(stuk(s))						
Paprika*	½	1	2	2	3	3
(stuk(s))						
Courgette*	½	¾	1	1½	1½	2
(stuk(s))						
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
(el)						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
(el)						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
(el)						
Peper en zout						
	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Krieltjes bakken

- Halver de eventuele grote **krieltjes** of snijd in vieren.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



### 2. Groenten en kip bakken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprikareepjes**, **courgette** en de **kipfilethaasjes** toe en bak in 6 - 8 minuten rondom bruin en gaar.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Krieltjes afmaken

- Meng als de **krieltjes** gaar zijn de **pesto** erdoor.

### 4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden.
- Leg de gebakken **groenten** en de **kipfilethaasjes** ernaast.
- Serveer met de mayonaise.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Bowl met orzo en kippendijreepjes

met komkommer, cherrytomaten, munt en Griekse yoghurt

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes  
met kebabkruiden



Orzo



Komkommer



Yoghurt Griekse stijl



Verse munt



Citroen



Gesneden rode ui



Knoflookteentje



Paprikapoeder



Rode cherrytomaten



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

Orzo is eigenlijk een perfect canvas voor smaken. Door zijn kleine formaat neemt het gemakkelijk de heerlijke aroma's van kruiden en sauzen op.



## 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.

## Benodigdheden

Kom, grote kom, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	½	1	1½	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	75	150	225	300	375	450
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rode ui* (g)	35	75	115	150	190	225
Knoflookteken (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherryltomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	425	600	775	950
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
						naar smaak

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 /737	441 /105
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,9
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	13,1	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer water toe als de **orzo** te droog wordt.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Mengen

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kippendijreepjes** in 6 - 8 minuten rondom bruin en gaar.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Halveer de **cherryltomaten** en snijd eventuele grote **cherryltomaten** in vieren.
- Meng in een grote kom de **komkommer**, **tomaat**, extra vierge olijfolie en balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** Cherrytomaat zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten meer vitamines en mineralen. Ze bevatten voornamelijk meer kalium, vitamine A en C en foliumzuur.



## 3. Yoghurtdressing maken

- Snijd de **munt** fijn. Snijd de **citroen** in partjes.
- Meng in een kom de **Griekse yoghurt** met de helft van de fijngesneden **munt**.
- Voeg het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe en breng eventueel extra op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Serveer de **orzo** in een diepe kom.
- Serveer met de **cherryltomaten**, **komkommer** en **kippendijreepjes**.
- Verdeel de Griekse-yoghurtdressing hierover.
- Garneer met de overige **munt** en 1 **citroenpartje** per persoon.

**Eet smakelijk!**



# Wienerschnitzel met zuurkoolsalade

met ovenfrietjes en cranberrychutney

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Aardappelen		Appel
	Wortel		Ui
	Verse krulpeeterselie		Citroen
	Zuurkool		Wienerschnitzel van varkensvlees
	Cranberrychutney		



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

Wist je dat zuurkool eigenlijk een superfood is? Boordevol probiotica en vitamine C, helpt het je immuunsysteem te versterken.



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x vergiet, rasp, 2x saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zuurkool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wienerschnitzel van varkensvlees* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Ovenfrietjes maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!).
- Meng de frieten in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip).
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in het midden van de oven, of tot ze gaar en goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Tip:** Om afwas te besparen kun je de frieten ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met de olijfolie, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Snijden

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Rasp de **wortel**.
- Snijd de **ui** in fijne halve ringen.
- Hak de **krulpeterselie** fijn. Snijd de **citroen** in partjes.
- Weeg 100 g **zuurkool** per persoon af. Spoel de **zuurkool** af onder de kraan in een vergiet.
- Druk het vocht eruit met een lepel en voeg de **zuurkool** toe aan een saladekom.



## 3. Zuurkoolsalade maken

- Voeg vervolgens de geraspte **wortel**, **ui**, **appel**, mayonaise, de helft van de **krulpeterselie** en ½ tl suiker per persoon toe aan de kom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng alles goed door elkaar.
- Bewaar in de koelkast tot gebruik.

**Weetje** 🍎 Wist je dat deze maaltijd bijna 50% van de ADH vezels bevat? Door veel vezels te eten zorg je voor goed werkende darmen. Dat levert veel voordeelen op voor je gezondheid, zoals een versterkt immuunsysteem en een gezond cholesterolgehalte.



## 4. Schnitzel bakken en serveren

- Verhit 10 minuten voordat de ovenfrietjes klaar zijn 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **schnitzel** 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin is (zie Tip).
- Verdeel de ovenfrietjes over de borden en schep de **schnitzel** erbij. Serveer met de zuurkoolsalade en de **cranberrychutney**.
- Garneer met 1 **citroenpartje** per persoon en de overige **krulpeterselie**.

**Tip:** Voeg de schnitzel pas toe als de boter goed heet is. Als de boter niet meer bruist en lichtelijk begint te kleuren, kun je gaan bakken.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Veggie linzenschotel met vegan gehakt

met aubergine en Griekse yoghurt

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Linzen



Ui



Wortel



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Midden-Oosterse kruidenmix



Yoghurt Griekse stijl



Geraspte belegen kaas



Tomatenblokjes



Met het kruidige **vegan Rul Gehackt** van **De Vegetarische Slager** geef je een malse structuur aan je kruidige linzenschotel. Makkelijk en minstens zo veelzijdig als de dierlijke variant!



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yoghurt Griekse stijl* (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2523 /603	398 /95
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2
Koolhydraten (g)	32	5
Waarvan suikers (g)	19,6	3,1
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,8	0,6

## Allergenen

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



### 1. Aubergine bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in blokjes. Verdeel de **aubergineblokjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aubergine** 17 - 20 minuten in de oven.



### 2. Groenten bakken

Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in kleine blokjes van maximaal 1 cm (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 3 - 5 minuten.

**Tip:** *Snijd de blokjes niet te grof, anders garen ze niet snel genoeg.*



### 3. Vegan gehakt bakken

Voeg het **vegan gehakt van De Vegetarische Slager**, de **Midden-Oosterse kruidenmix** en ¼ bouillonblokje per persoon toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon.



### 4. Saus bereiden

Giet de **linzen** af in een vergiet, spoel af en laat uitlekken. Voeg de **tomatenblokjes** en **linzen** toe aan de pan, roer goed door en breng op smaak met peper en eventueel zout. Kook de saus 3 - 4 minuten op laag vuur.



### 5. Schotel vullen

Schep een laagje saus op de bodem van een ovenschaal en bedek de saus met de helft van de **aubergineblokjes**. Verdeel de saus over de laag met **aubergineblokjes**. Leg de overige **aubergineblokjes** bovenop de saus. Verdeel de **Griekse yoghurt** over de **aubergine**. Breng op smaak met peper en garneer met de **geraspte kaas**. Bak de schotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de korst goudbruin kleurt.



### 6. Serveren

Verdeel de linzenschotel over de borden.

**Weetje** Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.

**Eet smakelijk!**



# Patatas bravas met geitenkaasomelet

met rode puntpaprika en aioli

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Paprikapoeder



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen geitenkaas



Aioli



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

In Spanje eten ze patatas bravas als tapas met andere gerechtjes ernaast. Vandaag combineer je ze met pittige tomatensaus, een omelet met geitenkaas en puntpaprika.



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode puntlaprika* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aardappelblokjes** met ¾ el olijfolie per persoon en het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en bak de **aardappelen**, afgedeckt, 25 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om.



## 2. Groenten bakken

Leg de **rode puntlaprika** op een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met ruim zout (zie Tip). Zet in de oven en bak 10 - 15 minuten, of tot de **groenten** donker beginnen te worden. Schep halverwege de baktijd om zodat ze niet verbranden.

**Tip:** Heb je grof zeezout in huis? Gebruik dit dan om de rode puntlaprika op smaak te brengen. Deze korrels blijven stevig en trekken niet te veel in de pepers.



## 3. Snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **rode peper** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Verlaag het vuur, schenk de **passata** erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel water toe voor een iets dunnere saus.



## 5. Omelet maken

Kluts ondertussen in een kom de **eieren** met een scheutje melk en de **geraspte belegen geitenkaas**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en schenk het eimengsel in de koekenpan. Bak de omelet in 5 - 8 minuten gaar en vouw vervolgens voorzichtig dubbel.

**Weetje** Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.



## 6. Serveren

Verdeel de **rode puntlaprika** en de **geitenkaasomelet** over de borden. Serveer met de patatas bravas, de pittige tomatensaus en een flinke lepel **aioli** (zie Tip).

**Tip:** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-intake? Gebruik dan de helft van de aioli en de helft van de aardappelen. De overige aioli en aardappelen kun je de volgende dag in een maaltijdsalade verwerken.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Courgette-preisoep met verse dille

met zelfgemaakte croutons en pesto-bruschetta's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Courgette



Prei



Verse dille



Volkoren ciabatta



Pesto genovese



Biologische zure room Siciliaanse kruidenmix



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



Dille is niet alleen smaakvol, maar bevat ook antioxidanten en vitamine C, waardoor het een gezonde en smakelijke toevoeging is aan diverse gerechten.



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Versie dille (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2322 / 555	316 / 75
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,9
Koolhydraten (g)	42	6
Waarvan suikers (g)	13,2	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in blokjes en de **prei** in ringen. Hak de **dille** grof.

**Tip :** Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 125 ml bouillon per persoon en vul dat aan met 125 ml kokend water per persoon, of gebruik natriumarme bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken

Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **prei** en **courgette** toe en bak 6 - 8 minuten. Voeg de bouillon toe aan de soeppan, verlaag het vuur en laat de soep, afgedekt, 5 - 6 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** Wist je dat 100 gram prei meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.



### 3. Bruschetta's bereiden

Snijd ondertussen de helft van het **broodje** in blokjes en de andere helft in plakken van 1 cm dik. Verdeel de plakken over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de helft van de **groene pesto**. Besprenkel eventueel met wat olijfolie en bak 8 - 10 minuten in de oven.



### 4. Croutons maken

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak de **broodstukjes** in 6 - 7 minuten bruin. Voeg eventueel extra olijfolie toe als de croutons aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Soep pureren

Breng de soep goed op smaak met peper en zout. Pureer de soep met een staafmixer tot hij glad is. Voeg meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt. Roer vervolgens de overige **pesto** door de soep.



### 6. Serveren

Verdeel de soep over kommen of diepe borden en garneer met de **zure room**, de croutons en de **dille**. Besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de pesto-bruschetta's.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Quiche met broccoli en oude kaas

met cherrytomaten en Siciliaanse kruiden

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Broccoli



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Ei



Kookroom



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte oude Goudse kaas



Nootmuskaat



Rode cherrytomaten



Bladerdeeg



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

Wist je dat het woord quiche afkomstig is van het Duitse woord voor taart: *kuchen*?



## 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.

## Benodigdheden

Vergiet, 2x rasp, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherryltomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3845 / 919	706 / 169
Vetten (g)	64	12
Waarvan verzadigd (g)	30,9	5,7
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	12,4	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes (zie Tip).

**Tip:** Snijd de broccoli goed klein zodat hij makkelijk over de quiche verdeeld kan worden en op tijd gaar is.



### 2. Bakken

Kook de **broccoli**, afgedeckt, in 2 - 4 minuten halfgaar in de pan met deksel. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon. Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 3 - 4 minuten. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en roer goed door.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Broccoli bakken

Voeg de **broccoli** toe aan de koekenpan en bak nog 1 minuut op hoog vuur zodat al het vocht verdampft. Haal de **groenten** uit de pan en laat afkoelen in een vergiet.

**Weetje** Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.



### 4. Vulling maken

Meng in een grote kom de **eieren** met de **kookroom**. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix**, de helft van de **oude kaas** en 1 mespuntje geraspte **nootmuskaat** per persoon toe. Breng op smaak met ruim peper en zout en roer goed door elkaar. Halver de **cherryltomaten** en meng samen met de afgekoelde **broccoli** door het eimengsel.



### 5. Quiche maken

Bekleed een bakvorm of ovenschaal met de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg**, inclusief het bakpapier (zie Tip 1). Prik met een vork gaatjes in de bodem van het **deeg**. Giet het broccoli-eimengsel in de bakvorm of ovenschaal en top af met de overige **oude kaas**. Bak de quiche 35 - 40 minuten in de oven, of tot hij gaar is en de bovenkant begint te kleuren (zie Tip 2).

**Tip 1:** Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan 2 bakvormen of ovenschalen om 2 quiches te maken. Gebruik je liever één grote bakvorm of ovenschaal? Bak de quiche dan iets langer.



### 6. Serveren

Snid de quiche in stukken en verdeel over de borden.

**Tip 2:** Om te controleren of de quiche gaar is kun je een satéprikkertje in het midden steken. Komt de prikker er schoon uit? Dan is de quiche gaar. Kleurt de bovenkant bruin maar is de binnenkant nog niet gaar, dek de quiche dan af met aluminiumfolie en bak hem nog wat langer in de oven.

Eet smakelijk!



# Geschnetzeltes van romige kip en champignons

Zwitserse klassieker met aardappelkoekjes en broccoli

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Citroen



Kookroom



Broccoli



Kipfilethaasjes met  
Mediterrane kruiden



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

Er staat vandaag geschnetzeltes van romige kip en champignons op het menu. Waan je vast even in de sneeuw met deze Zwitserse klassieker!



## 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.

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 / 686	416 / 100
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,5
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	7,8	1,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Weeg de **aardappelen** af. Schil de **aardappelen** of was ze grondig. Rasp de **aardappelen** met een grove rasp. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Maak in een grote kom een beslag van de aangegeven hoeveelheid water en 25 g bloem per persoon. Voeg de geraspte **aardappel**, de **knoflook**, de helft van de **ui** en ½ tl mosterd per persoon toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Snijden

Snijd de **kipfilethaasjes** in reepjes van ongeveer 1 cm dik. Snijd de **champignons** in kwartalen. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **citroen** in partjes.

**Weetje** Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



### 3. Aardappel bakken

Verhit per persoon: ½ el roomboter en ½ el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schep 1 grote el van het aardappelmengsel in de pan. Druk plat met de achterkant van de spatel. Herhaal dit tot je ongeveer 3 pannenkoekjes per persoon hebt. Bak de pannenkoekjes 6 - 8 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn (zie Tip). Verlaag het vuur en houd warm in de pan.

**Tip:** Probeer de aardappelpannenkoekjes tijdens het bakken zo min mogelijk te bewegen, anders vallen ze uit elkaar.



### 4. Geschnetzeltes maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote hapjespan met deksel. Voeg de overige **ui** toe en bak 1 - 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **kipfiletreepjes** toe en bak in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg de **champignons** toe en bak 6 - 8 minuten mee. Blus af met 1 el wittewijnazijn per persoon. Voeg de **kookroom** en ½ tl mosterd per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Laat 5 - 6 minuten inkoken, of tot de saus de gewenste dikte heeft (scan voor kooktips!).



### 5. Broccoli koken

Breng ondertussen ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **broccoli**, afgedeckt, in 5 - 7 minuten gaar. Laat zonder deksel uistomen en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 6. Serveren

Verdeel de aardappelpannenkoek over de borden. Serveer de geschnetzeltes ernaast en garneer met 1 **citroenpartje** per persoon. Serveer met de **broccoli**.

**Eet smakelijk!**



# Frisse krieltjessalade met tonijn en kappertjes

met witte kaas, sperziebonen en verse dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in olijfolie



Tomaat



Verge dille & bieslook



Ui



Kappertjes



Witte kaas

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



Deze Skipjack tonijn van Fish Tales wordt met hengel en lijn gevangen, wat zorgt voor minimale bijvangst. Mede hierdoor verdient deze vis het duurzame MSC-keurmerk.



## 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.

## Benodigdheden

Pan, saladekom

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tonijn in olijfolie (blikken)	1	1	2	2	3	3
Tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2598 / 621	491 / 117
Vetten (g)	36	7
Waaran verzadigd (g)	8,4	1,6
Koolhydraten (g)	48	9
Waaran suikers (g)	7,1	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes** en de **sperziebonen**.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

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



### 3. Mengen

- Meng in een saladekom de helft van de **verse kruiden**, de **ui**, de **kappertjes**, de **tonijn**, 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout.
- Voeg de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat** en mayonaise toe aan de saladekom en meng met de **tonijn**. Voeg de bewaarde olijfolie van de **tonijn** toe naar smaak.

### 2. Koken

- Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **sperziebonen** de laatste 5 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Giet ondertussen de olie uit het blikje **tonijn** en vang de olie op.
- Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).

**Weetje** 🍎 Wist je dat tonijn in olijfolie niet alleen lekker is, maar ook gezondheidsvoordelen heeft? In olijfolie zitten namelijk enkelvoudige onverzadigde vetzuren en vitamine E. Dat helpt bij het verlagen van je cholesterol en het versterken van je weerstand.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** over de salade en garneer met de overige **bieslook** en **dille**.

**Eet smakelijk!**



# Geroosterde bloemkool en zoete aardappel met bulgur met hummusdressing en granaatappelpitjes.

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Zoete aardappel



Bloemkool



Granaatappel



Verge bladpeterselie  
en munt



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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2728 /652	408 /98
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,6
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	14,6	2,2
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Granaatappel voorbereiden

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



## 3. Kruidenolie maken

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



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Aziatische kip in zoete saus met knoflookrijst

met paksoi en topping van pikante honingpinda's

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Pikante honingpinda's



Zoet-pittige chilisaus



Kip ketjap



Gele wortel



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

Door de rijst in knoflook en sesamolie te bereiden voeg je extra veel smaak toe aan dit gerecht!



## 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.

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Risottorijst (g)	65	130	200	260	330	390
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kip ketjap* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	¾	½	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Rijst koken

- Weeg de **risottorijst** af.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Verlaag het vuur en voeg de **risottorijst**, 100 ml water per persoon en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip).
- Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Laat daarna afgedekt staan.

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

### 2. Snijden

- Verwijder de stelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip).
- Snijd de **wortels** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak de **wortel** 3 - 5 minuten.

**Tip:** Houd je van knapperige groenten? Snijd de paksoi dan in grovere stukken zodat ze lekker knapperig blijven tijdens het bakken.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Kip bakken

- Voeg de **paksoi** toe en verkuimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Bak, afgedekt, 2 - 4 minuten en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 3 - 5 minuten.
- Verlaag het vuur, voeg de **zoet-pittige chilisaus** en ketjap toe en bak nog 2 minuten mee.

### 4. Serveren

- Hak de **pikante honingpinda's** grof.
- Verdeel de **rijst** en **groenten** over de borden. Schep de **kip** en de saus over de **rijst**.
- Garneer met de **pikante honingpindastukjes**.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Gevulde varkenshaas met ham en oude kaas

met gebakken sperziebonen en aardappelen uit de oven

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Varkenshaas



Achterham



Geraspte oude  
Goudse kaas



Sperziebonen



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

De ambachtelijke achterham in dit recept draagt het keurmerk Duurzaam Varkensvlees - dat staat voor lokaal, verantwoord en vooral smaakvol varkensvlees.



## 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.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Achterham* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Sperziebonen* (g)	150	300	600	600	900	900
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de **aardappelen** en snijd in de lengte in kwartjes. Snijd eventuele grote **aardappelen** in achten. Dep droog met keukenpapier of een theedoek. Meng de **aardappelpartjes** in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Varkenshaas vullen

Snijd de **varkenshaas** deels open, zoals bij een broodje. Vouw de **achterham** in vieren. Vul de **varkenshaas** met de **achterham** en de **geraspte oude kaas**. Bestrooi de **varkenshaas** met ruim peper en zout.



### 3. Aardappelen bakken

Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze krokant en goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 4. Varkenshaas bakken

Leg op elk stuk **varkenshaas** een klontje roomboter. Leg de **varkenshaas** in een kleine ovenschaal en bak 10 - 12 minuten in de oven wanneer de **aardappelen** bijna klaar zijn (zie Tip). Laat daarna een paar minuten rusten buiten de oven.

**Tip:** Past de kleine ovenschaal niet naast de aardappelen op de bakplaat? Leg de schaal dan op een rooster onder de bakplaat.



### 5. Sperziebonen bakken

Verwijder ondertussen de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in twee gelijke stukken. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Voeg 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 6 minuten verder. Haal vervolgens het deksel van de pan en bak de **sperziebonen** nog 4 - 6 minuten, of tot ze beetgaar zijn (zie Tip).

**Tip:** De **sperziebonen** behouden op deze manier hun bite. Houd je hier niet van? Voeg dan een extra scheutje water toe en bak ze tot de gewenste gaarheid.



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** en **sperziebonen** over de borden. Leg op elk bord 1 gevulde **varkenshaas**. Besprenkel de **varkenshaas** met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.

**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!

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Kruidige kikkererwtenstoof met spinazie en witte kaas met pitabrood en yoghurt

Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Kikkererwten



Gemalen kurkuma



Kokosmelk



Spinazie



Biologische volle yoghurt



Witte kaas



Pitabroodje



Gemberpuree



Gele currykruiden



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

Wist je dat kikkererwten wel 4 tot 5 keer meer vitamine E bevatten dan andere peulvruchten? Dit is onder andere goed voor je stofwisseling.



## 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.

## Benodigdheden

Braad- of hapjespan met deksel, vergiet, aardappelstamper

## 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	1½	1½
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	150	300	500	600	800	900
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 / 814	475 / 114
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	26,4	3,7
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	10,1	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Kikkererwten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een braad- of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gemberpuree** en **rode peper** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **ui** glazig is en de **knoflook** lichtjes kleurt. Voeg de **kikkererwten** en de **gele currykruiden** toe en meng alles door elkaar. Bak het geheel 6 - 7 minuten, of tot de **kikkererwten** licht gebakken zijn.



### 3. Kikkererwten pletten

Haal ongeveer ⅓ van de **kikkererwten** uit de pan en bewaar apart voor de garnering. Plet de **kikkererwten** in de pan grof met een aardappelstamper of de achterkant van een pollepel.



### 4. Stoof maken

Bereid de bouillon. Voeg de **kurkuma**, **kokosmelk**, de bouillon en 100 ml water per persoon toe en meng goed door, zodat alles van de bodem loskomt. Breng het geheel aan de kook en laat, onafgedekt, ongeveer 25 - 30 minuten pruttelen, of tot de stoof mooi is ingedikt. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en roer tot deze is geslonken.



### 5. Pitabroodjes afbakken

Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pitabroodjes** in 6 - 8 minuten goudbruin, of toast de **pitabroodjes** in een broodrooster.



### 6. Serveren

Snid de **pitabroodjes** in stukken. Verdeel de stoof over diepe borden. Garneer elk bord met 1 el **volle yoghurt**, de apart gehouden **kikkererwten** en verkuimel de **witte kaas** eroverheen. Serveer met de **pitabroodjes**.

Eet smakelijk!

# Spinaziestamppot met boerenworst

met kastanjechampignons en knolselderij

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Knolselderij



Ui



Kastanjechampignons



Varkensboerenworst



Spinazie



Belgische kruidenmix  
voor gehakt



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

Een verschil met de normale champignon, is dat de kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



## 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.

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knolselderij* (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	¼
[Plantaardige] roomboter (tl)	3	6	9	12	15	18
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2686 / 642	422 / 101
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,5
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	3,5	0,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Schil de **aardappelen** en de **knolselderij** en snijd beide in grote stukken. Weeg de **knolselderij** af. Zorg dat de **aardappelen** en **knolselderij** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 15 - 18 minuten zachtdelen koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Worst bakken

Verhit 1 tl roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op laag vuur. Keer regelmatig om.



### 3. Champignons bakken

Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Halver de **kastanjechampignons** en snijd eventuele grotere **champignons** in kwartjes. Haal de **worst** uit de pan. Voeg aan dezelfde pan 1 tl roomboter per persoon toe. Bak de **kastanjechampignons** 5 - 7 minuten op hoog vuur. Verlaag het vuur en voeg de helft van de **ui** toe. Bak nog 3 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



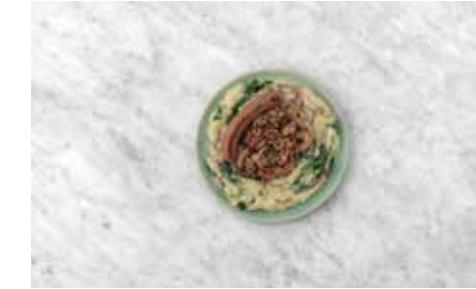
### 4. Jus maken

Voeg per persoon: ½ tl mosterd, 50 ml water en ¼ tl runderbouillonblokje toe aan pan met **champignons**. Laat 5 minuten koken zodat er een jus ontstaat. Voeg de **worst** toe en laat nog 3 minuten mee sudderen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de overige **ui** 2 - 3 minuten. Voeg in delen de **spinazie** toe en bak tot de **spinazie** geslonken is.



### 5. Stampot maken

Stamp ondertussen de **aardappelen** en **knolselderij** tot een grove puree. Voeg per persoon: ¼ tl **gehaktkruiden**, 1 tl roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeuïg te maken. Meng de gebakken **spinazie** door de puree. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de puree over de borden. Schenk de jus met **champignons** eroverheen. Leg de **boerenworst** erop.

Weetje 🍎 Wist je dat knolselderij meer vezels bevat dan de meeste andere groenten? Namelijk maar liefst 4,9 gram vezels per 100 gram! Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel na de maaltijd.

Eet smakelijk!



# Lasagne met gegrilde groenten

met mozzarella en Siciliaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 60 - 70 min.



Knoflookteentje



Aubergine



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Tomatenblokjes  
met knoflook en ui



Passata



Mozzarella



Verse lasagnebladen



Geraspte belegen kaas



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

Speciaal ingrediënt in je box! De Pastafabriek draait dagelijks verse en ambachtelijke pasta's volgens origineel familierecept. Zo ook de verse lasagnebladen!



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Vergeleken lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel om de **lasagnebladen** in te blancheren. Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten roosteren

Snijd de **aubergine** en de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik. Meng in een grote kom per persoon: 1½ el olijfolie, ¾ tl **Siciliaanse kruiden**, peper en zout. Voeg de **courgette** en **aubergine** toe aan de kom en meng goed met het oliemengsel. Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier en rooster ze 10 - 12 minuten in de oven.



### 3. Bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel. Bak de **knoflook** en ¾ tl **Siciliaanse kruiden** 1 - 2 minuten, of tot de **kruiden** beginnen te geuren. Blus af met de **tomatenblokjes**, de **passata** en per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 2 el water. Breng op smaak met peper en zout. Laat afgedekt zachtjes inkoken, tot de **ovengroenten** klaar zijn.

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



### 4. Mozzarella scheuren

Scheur of snijd ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken. Blancheer de **lasagnebladen** 3 minuten in de pan met deksel (zie Tip). Giet af en spoel af met koud water. Haal de vellen meteen uit elkaar en leg ze op keukenpapier of een schone theedoek om te drogen. Smeer de vellen daarna in met ½ el olijfolie per persoon zodat ze niet gaan plakken.

**Tip :** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 2/3 van de lasagnebladen. De overige lasagnebladen kun je in stukjes of repen snijden en mee koken in een soep voor de volgende dag.



### 5. Lasagne maken

Schenk een dun laagje tomatensaus over de bodem van een ovenschaal en leg er een **vers lasagneblad** bovenop. Druk goed aan. Bedek het **lasagneblad** met een laagje saus en een deel van de gegrilde **groenten**. Strooi er vervolgens de **geraspte kaas** over en bedek opnieuw met een laagje tomatensaus. Herhaal dit tot de gegrilde **groenten** op zijn en eindig met een laagje tomatensaus. Verdeel de **mozzarella** over de lasagne. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.



### 6. Serveren

Laat de lasagne minimaal 3 minuten staan voor je hem aansnijdt (zie Tip). Verdeel daarna over de borden.

**Tip:** Door de lasagne even te laten staan koelt hij af en wordt de saus iets dikker.

Eet smakelijk!

## Allergenen

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



# Milde viscurry met kabeljauw

met volkoren noedels en broccoli

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Wortel



Broccoli



Gele currykruiden



Kokosmelk



Vissaus



Volkoren noedels



Ui



Gomasio



Kabeljauwfilet



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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2640 /631	552 /132
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	15,8	3,3
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	13,1	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,3	0,7

## Allergenen

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



### 1. Snijden

- Bereid een bouillon van per persoon: 225 ml water en ¼ bouillonblokje.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Snijd de bloem van de **broccoli** in zeer kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Currybasis maken

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



### 3. Curry maken

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



### 4. Serveren

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

**Weetje** 🍎 De kabeljauw in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen.

**Eet smakelijk!**

# Linzenstoof met gele currykruiden en naan

met spinaziesalade en frisse kruidensaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Zoete aardappel		Knoflookteentje
	Ui		Verse gember
	Spinazie		Tomaat
	Verse bladpeterselie en korander		Linzen
	Naanbrood		Labne
	Gele currykruiden		Kokosmelk



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

In de traditionele Indiase keuken wordt naan gebruikt als een soort lepel om andere gerechten mee op te scheppen. Lukt dat jou bij deze linzenstoof?



## 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.

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, dunschiller, saladekom, vergiet, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	100	150	250	350	400	500
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vergeleken gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeleken bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	10	10	20	20
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	383 / 92
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	13,5	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,3	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. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** en rasp de **gember** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Specerijen bakken

Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **currykruiden** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren. Voeg vervolgens de roomboter toe, laat smelten en voeg de **ui**, de **gember** en  $\frac{1}{4}$  van de **knoflook** toe. Bak nog 2 - 3 minuten, of tot de **ui** zacht is.



### 3. Bakken

Voeg de **zoete-aardappelblokjes** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg per persoon: 125 ml bouillon en 50 ml **kokosmelk** toe en laat het geheel, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken op laag vuur. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan om de stoof iets te laten inkoken. Kook eventueel langer in als de stoof nog erg waterig is.



### 4. Salade maken

Scheur of snijd ondertussen de **spinazie** klein. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** in kwartjes. Meng de **tomaat** en de helft van de **spinazie** met de dressing. Snijd de **bladpeterselie** en **koriander** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



### 5. Linzenstoof afmaken

Voeg de overige **spinazie** en de **linzen** toe aan de hapjespan. Roer goed door tot de **spinazie** is geslonken. Laat de stoof nog 3 - 5 minuten op laag vuur pruttelen, of iets langer indien de stoof nog te waterig is. Bak ondertussen het **naanbrood** 2 - 3 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de overige **knoflook** en  $\frac{1}{4}$  van de **verse kruiden** met de **labne** en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de linzenstoof over de borden. Serveer het **naanbrood** bij de linzenstoof. Garneer met de overige **verse kruiden**. Serveer de salade ernaast en zet de frisse kruidensaus op tafel.

**Weetje** Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.

**Eet smakelijk!**



# Veggie naanpizza met vegan gehakt

met gemarineerde tomaat en pesto-roomkaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Met het kruidige **vegan Rul Gehackt** van **De Vegetarische Slager** geef je een malse structuur aan je naanpizza. Makkelijk en minstens zo veelzijdig als de dierlijke variant!



Ui



Roomkaas



Pesto genovese



Veldsla



Tomaat



Paprika



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Knoflookteentjes



Naanbrood met kruiden



Italiaanse kruiden

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	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)	2900 /693	639 /153
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,1
Koolhydraten (g)	64	14
Waarvan suikers (g)	11,6	2,6
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprikareepjes** 3 - 4 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **ui**, het **vegan gehakt van De Vegetarische Slager**, de **Italiaanse kruiden** en de helft van de **knoflook** toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Tomaat marinieren

- Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de overige **knoflook** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng de **tomaat** door de dressing.



### 3. Naanpizza afmaken

- Draai het vuur van de koekenpan met **vegan gehakt** naar hoog, voeg ½ el roomboter toe en blus de pan af met 1 el water per persoon. Bak nog 1 minuut, of tot het water is verdampst.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **groene pesto**.
- Besmeer de naanpizza's met het roomkaas-pestomengsel. Schep het **vegan gehakt** en de **groenten** erop.



### 4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden.
- Meng de **veldsla** met de gemarineerde **tomaat**. Verdeel wat salade over de pizza en serveer de overige salade ernaast.

**Weetje** 🍎 Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtpuuriging.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Ravioli met tuinbonen

met saus van Italiaans gekruid gehakt en groentemix

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ravioli gevuld  
met tuinbonen



Gemengd  
gekruid gehakt



Italiaanse groentemix



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



Tomatenblokjes  
met knoflook en ui



Basilicumcrème



Parmigiano Reggiano



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

Speciaal ingrediënt in je box! De ravioli van De Pastafabriek  
wordt dagelijks met liefde bereid - met speciaal Italiaans  
meel en een originele vulling van tuinbonen.



## 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.

## Benodigdheden

Rasp, grote hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ravioli gevuld met tuinbonen* (g)	140	280	420	560	700	840
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse groentemix* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	615 /147
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,8
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	17,8	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	5	0,9

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Verkruimel  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon boven de pan (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

**Tip:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Saus maken

- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het **gehakt** en de **Siciliaanse kruiden** toe en bak in 2 minuten los.
- Voeg vervolgens de **Italiaanse groentemix** toe en bak 5 - 6 minuten met het **gehakt** op hoog vuur.
- Voeg de **tomatenblokjes** toe en laat 3 - 4 minuten koken, of tot de **groenten** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Ravioli koken

- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar. Voeg de **ravioli** toe aan de pan. Kook in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**.



### 4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** over de borden.
- Schep de saus eroverheen. Garneer met de **Parmigiano Reggiano** en **basilicumcrème**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Pastabowl met chorizo en olijven

met rode puntpaprika en cherrymaten

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chorizoblokjes



Penne



Leccino olijven



Paprikapoeder



Knoflookteentje



Paprikapesto



Roomkaas



Rode cherrymaten



Spinazie



Rode puntpaprika



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

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



## 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.

## Benodigdheden

Vergiet, pan, koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chorizoblokjes* (g)	35	75	110	145	185	220
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Leccino olijven* (g)	10	20	30	40	50	60
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verkruimel  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **chorizo** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

### 2. Bakken en koken

- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar een kopje kookvocht en laat in de pan uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **rode puntpaprika** in smalle reepjes.
- Verhit de koekenpan van de **chorizo** opnieuw met  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon.
- Voeg de **knoflook** en **rode puntpaprika** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg 1 tl **paprikapoeder** per persoon toe en bak nog 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Mengen

- Halveer de **cherrytomaten** en de **olijven**.
- Meng de **roomkaas**,  $\frac{1}{2}$  tl witte balsamicoazijn per persoon en een scheutje kookvocht door de **pasta**.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan met **pasta**. Roer het geheel goed door en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Verdeel de pasta over kommen of diepe borden.
- Garneer met de gebakken **rode puntpaprika**, **chorizo**, **cherrytomaten**, **olijven** en de **paprikapesto**.

**Weetje** Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit. In dit gerecht krijg je een extra vitamine E boost door de paprikapesto.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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