



Orzo met köfte-stijl gehaktballetjes

met mascarpone, champignons en prei

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode peper



Rode ui



Knoflookteentje



Prei



Orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Mascarpone



Champignons



Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden



Geraspte kaas Italiaanse stijl



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

Köfte zijn malse, gekruide gehaktballetjes die populair zijn in de Midden-Oosterse en mediterrane keuken. Ze zijn heerlijk, kruidig en gemakkelijk te bereiden. Ze zijn de perfecte aanvulling op elke maaltijd!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Geraspte kaas Italiaanse stijl* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 /801	510 /122
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	20,3	3,1
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	17,3	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in plakjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Kook de orzo, afgedekt, 8 - 10 minuten op laag vuur (zie Tip). Roer regelmatig door.

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



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote hapjespan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de ui en champignons toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Haal het deksel van de hapjespan en voeg de knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix, **rode peper** en tomatenpuree toe. Meng goed en bak 1 - 2 minuten.



Snijden

- Snijd de prei in halve ringen en voeg toe aan de hapjespan. Meng goed en bak, afgedekt, 5 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de orzo toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de helft van de mascarpone toe en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de orzo over de borden. Schep er een toefje mascarpone bovenop.
- Garneer met de geraspte kaas.

Eet smakelijk!



Romige dahl met zoete aardappel en naan

met pompoenpittensalsa, limoen en spinazie

Familie | Plantaardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Door pompoenpitten te roosteren komt hun nootachtige smaak naar boven en worden ze extra krokant - perfect om gerechten mee te garneren! In dit recept worden ze gemengd met limoensrasp en extra vierge olijfolie voor een kruidige, heerlijke salsa.

Scheur mij af!



Ui



Zoete aardappel



Gele currykruiden



Afrikaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Limoen



Spinazie



Gemberpuree



Naan met kruiden



Wortel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomatenpuree (kuijpje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	35	75	100	150	175	225
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Naan met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 / 939	439 / 105
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	17,4	1,9
Koolhydraten (g)	106	12
Waarvan suikers (g)	22	2,5
vezels (g)	21	2
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Schil de zoete aardappel en snij in blokjes van 1 ½ cm.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui 3 - 4 minuten.



Smaakmakers fruiten

- Voeg de gemberpuree, gele currykruiden, Afrikaanse kruidenmix en tomatenpuree toe. Meng goed en bak 2 minuten.
- Voeg dan de kokosmelk en de bouillon toe (zie Tip). Breng aan de kook.

Gezondheidstip Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kokosmelk door bouillon. De overige kokosmelk kun je voor een volgende keer gebruiken.



Dahl koken

- Voeg de zoete aardappel, wortel en linzen toe en breng op smaak met peper en zout. Kook de dahl, afgedekt, 10 minuten.
- Haal het deksel van de hapjespan en kook 10 minuten verder, of tot de linzen en de zoete aardappel zacht zijn.
- Kook eventueel langer als de dahl nog erg waterig is, of voeg een klein beetje water toe als hij te snel droogkookt.



Pompoenpitten poffen

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Rasp de limoen en pers uit.
- Meng in een kleine kom de pompoenpitten met de limoensap, extra vierge olijfolie en 2 tl limoensap per persoon. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Afmaken

- Leg de naan op een bakplaat met bakpapier. Bak 5 - 7 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen en snij doormidden.
- Roer, als de linzen gaar zijn, de spinazie erdoorheen en laat slinken.
- Proef en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra limoensap naar smaak toe.



Serveren

- Verdeel de dahl over de kommen en garneer met de pompoenpittensalsa.
- Serveer de naan ernaast.

Eet smakelijk!

Airfryertip: Bak het brood 2 - 4 minuten op 180 graden. Zorg voor het beste resultaat dat het mandje niet te vol is.



Linguine met wildzwijnragù

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Rode ui



Wortel



Wildzwijnburger



Linguine



Cherrytomaten in blik



Italiaanse kruiden



Laurierblad



Geraspte Goudse kaas



Tomatenpuree



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

Ragù is een hartige Italiaanse saus die wordt gemaakt door vlees te stoven in een smaakvolle saus op basis van tomaten of wijn. De vuistregel is dat hoe langer je de saus laat sudderen, hoe rijker en complexer de smaken zullen zijn!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	652 /156
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	13	2,4
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	23,7	4,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in de lengte in vieren en vervolgens in de dunne plakjes.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd apart.



Groenten bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de knoflook, ui en wortel 4 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de burger en de Italiaanse kruidenmix toe. Bak het gehakt in 3 - 4 minuten los.



Saus maken

- Voeg de cherrytomaten uit blik, het laurierblad en de suiker toe aan het gehakt. Verkruimel het bouillonblokje erboven en meng goed.
- Voeg 2 - 3 el kookvocht van de pasta per persoon toe aan de diepe pan met saus. Dek af en laat 12 - 14 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal daarna het laurierblad uit de tomatensaus.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en schep de ragù erop.
- Garneer met de kaas.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky rundergehaktballetjes

met kruidenpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Sperziebonen zijn de malse, jonge vruchten van de bonenplant. Als ze rijpen, veranderen ze in gedroogde bonen, zoals kidneybonen - dezelfde plant, alleen andere timing!

Scheur mij af!



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus met minder zout



Verse bladpeterselie en bieslook

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	428 / 102
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	20	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Saus maken

- Besprengel de sperziebonen met olijfolie, voeg de overige ui toe en bak 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de ketchup met de sojasaus, de honing en de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak al roerend 2 minuten. Zet daarna het vuur uit.

Aardappelen stampen

- Snij ondertussen de verse kruiden fijn.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje roomboter en wat kookvocht naar smaak toe.
- Meng de mosterd en verse kruiden erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

Serveren

- Verdeel de puree over de borden. Schep de groenten en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprengel met de saus uit de hapjespan.



Aziatisch geïnspireerde fusionsalade met veggie runderstukjes met udonnoedels, pinda's en rode peper

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Gemberpuree



Limoen



Zoete Aziatische saus



Sojasaus met
minder zout



Rode ui



Verse udonnoedels



Ongezouten pinda's



Rode peper



Komkommer



Vegetarische
runderstukjes



Tomaat



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

Gemberpuree combineert de uitgesproken, aromatische smaak van verse gember met kant-en-klaar gember. Perfect voor snelle maaltijden!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Verset udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2167 /518	401 /96
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,4
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	15,6	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus, sojasaus, gemberpuree en knoflook.
- Voeg de suiker en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe. Meng de marinade goed.
- Meng in een kom de vegetarische runderstukjes met $\frac{2}{3}$ van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.

3



Noedels bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de vegetarische runderstukjes 2 - 3 minuten.
- Voeg de udonnoedels toe en roerbak nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de pinda's grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.

Salade maken

- Halveer de komkommer in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de tomaat in partjes.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Voeg de groenten toe aan een saladekom en meng goed.

4



Serveren

- Voeg de udonnoedels en vegetarische runderstukjes toe aan de saladekom.
- Meng goed en verdeel over de borden.
- Garneer met de pinda's en de **rode peper**.
- Besprenkel met de overige marinade naar smaak. Serveer met de eventuele overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Garnalen in kruidige kokossaus

met broccolirijst en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Jasmijnrijst



Broccolirijst



Knoflookteentje



Ui



Vissaus



Kokosmelk



Garnalen



Gemberpuree



Tomaat



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

Broccolirijst is simpelweg broccoli die in kleine, rijstachtige stukjes is gemalen. Het is snel klaar, ideaal om aan sauzen toe te voegen en het geeft je maaltijd een frisse twist vol groenten!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccolirijst* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3000 /717	496 /119
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	20,6	3,4
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	9,3	1,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 9 minuten.
- Voeg de broccolirijst toe en kook nog 3 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de helft van de: knoflook, gemberpuree en sambal 1 minuut.
- Snijd de tomaat in blokjes.



Saus maken

- Voeg de tomaat, de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de kokosmelk toe, roer door en dek de wok of hapjespan af. Laat 8 minuten zachtjes koken.
- Haal het deksel van de wok of hapjespan en kook 2 minuten verder.
- Verhit ondertussen opnieuw een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de overige: gemberpuree, knoflook en sambal 1 minuut.



Serveren

- Voeg de garnalen toe en bak 3 - 4 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de garnalen toe aan de groenten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden.
- Verdeel de garnalen en groenten met saus erover.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky kip met gomasio

met rijst, sperziebonen en Koreaanse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Ui



Witte langgraanrijst



Sperziebonen



Bloemkoolrijst



Koreaanse kruidenmix



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Gemberpuree



Kipsatéblokjes



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

Met smaken van paprika, sesam, gember, knoflook en soja geeft de Koreaanse kruidenmix dit gerecht zeker een extra lekkere kick!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	403 / 96
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	95	13
Waarvan suikers (g)	17,3	2,4
vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de sperziebonen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn.
- Verhit de roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst toe en bak 1 minuut verder.



Sperziebonen bereiden

- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Verlaag daarna het vuur en kook, afgedekt, 10 - 11 minuten op laag vuur.
- Voeg de bloemkoolrijst toe en kook nog 1 minuut. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze. Kook de sperziebonen 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip en de Koreaanse kruiden 6 minuten.
- Voeg de zoete Aziatische saus, de honing en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Roer goed door en bak nog 2 minuten.



Serveren

- Verdeel de rijst over de borden. Schep alles erbovenop.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Witte grillkaas met kruidige yoghurtsaus

met rijst, champignons en paprika's

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Onze biologische volle yoghurt komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.

Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Ui



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Witte grillkaas



Champignons



Limoen



Midden-Oosterse kruidenmix



Paprika



Verse bladpeterselie



Biologische volle yoghurt



Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte grillkaas* (g)	65	130	200	260	330	390
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebonnablokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 /795	609 /146
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,4
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	16,5	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de kaas in blokjes van maximaal 2 cm. Voeg toe aan een kom met koud water en zet apart.
- Snipper de helft van de ui. Snijd de andere helft in ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in kwarten. Pers de limoen uit.
- Snijd beide soorten paprika in dunne reepjes.



Rijst koken

- Verhit een klein klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de gesnipperde ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de rijst toe en bak 2 minuten verder.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg ruim water toe en kook de rijst, afgedeekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de knoflook en de overige ui 3 - 4 minuten.
- Voeg de Midden-Oosterse kruiden, champignons en beide soorten paprika toe en bak 6 - 8 minuten.
- Voeg 1 tl limoensap per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Snijd de peterselie fijn en voeg de helft toe aan een kom.
- Voeg de yoghurt, de extra vierge olijfolie en 1 tl limoensap per persoon toe. Meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



Kaas bakken

- Verhit, kort voor serveren, een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur.
- Giet de kaas af en dep droog met keukenpapier.
- Bak de kaas in 4 - 6 minuten rondom goudbruin.



Serveren

- Verdeel de rijst over borden. Leg de groenten en de kaas erbovenop.
- Schep de yoghurtsaus erbovenop en garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Tonijn-krieltjessalade met honing-mosterddressing

met gekookt ei, rode biet, appel en verse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Ei



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Honing-
mosterddressing



Tonijn in water



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

Om te voorkomen dat de bieslook tijdens het snijden door de keuken vliegt, houd de bieslook dan met één hand in een strakke bundel tegen de snijplank. Met de andere hand hak je het fijn met je mes.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 / 630	441 / 105
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	18,8	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Bietjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Schil de rode biet en snijd in blokjes van 1 cm. Kook de rode biet in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halver eer eventuele grote krieltjes en laat de rest heel. Zorg dat de krieltjes net onder water staan in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de krieltjes 8 minuten. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.



Groenten voorbereiden

- Voeg het ei toe aan de krieltjes en kook nog 6 - 10 minuten verder. Giet daarna af. Spoel de krieltjes en het ei met koud water.
- Snijd ondertussen de appel in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Was de sla en snijd in repen. Snijd de verse kruiden fijn.
- Laat de tonijn uitlekken, breng op smaak met peper en zout en voeg toe aan een saladekom.



Dressing maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise, honing-mosterddressing, witte wijnazijn, extra vierge olijfolie en de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rode biet toe aan de saladekom, samen met de appel, sla en krieltjes.
- Voeg het grootste deel van de dressing toe en meng goed. Houd de overige dressing apart.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Conchiglie met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteent



Grana Padano vlokken DOP



Kookroom



Rode peper



Gomasio-tuinkruidenmix



Conchiglie



Ui



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

Witte miso wordt gemaakt van sojabonen die zijn gfermenteerd met rijst, wat zorgt voor een witte of lichtbeige kleur. De smaak is wat milder en zoeter dan die van gewone misopasta.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte miso (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano vlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	596 / 143
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,4
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	12,1	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn. Snijd de champignons in kwartjes.
- Kook de pasta, afgedekt, 14 - 16 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.



Bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons 3 - 4 minuten.
- Roer de knoflook, ui en **rode peper** erdoor en bak 1 - 2 minuten verder.
- Voeg de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en room toe en kook nog 1 - 2 minuten.



Afmaken

- Roer de spinazie door de saus en kook 2 - 3 minuten, of tot de spinazie geslonken is.
- Roer de pasta door de saus en voeg eventueel wat van het kookvocht toe.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de Grana Padano met de gomasio-tuinkruidenmix.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de Grana Padano-gomasiomengeling.

Eet smakelijk!



Fish & chips

met komkommer-dillesalade en knoflookmayonaise

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Hoewel we bij fish & chips tegenwoordig vooral aan het Verenigd Koninkrijk denken, is het oorspronkelijk een specialiteit van Portugese immigranten, die zich al in de 16e eeuw op de Britse eilanden vestigden.

Scheur mij af!



Citroen



Komkommer



Verse dille



Rode ui



Botersla



Gomasio-tuinkruidenmix



Knoflookteentje



Dunne frieten



Tilapiafilet op huid

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Botersla* (krop(pen))	¼	½	1	1	1½	1½
Gomasio-tuinruitmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Tilapiafilet op huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
						naar smaak

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 /838	539 /129
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,4
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	9,4	1,4
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de friet over een met bakplaat met bakpapier.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Breng op smaak met zout en schep goed om.



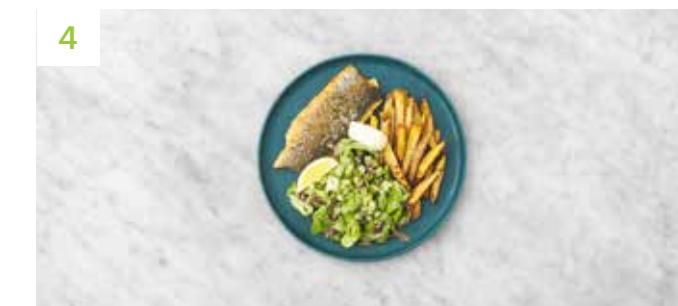
Dressing maken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en snijd de citroen in partjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de knoflook en ¼ tl citroenrasp per persoon.
- Snipper de ui en snijd de dille fijn.
- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie met de mosterd, honing, dille, ui en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Vis bakken

- Snijd de komkommer in blokjes. Snijd de botersla grof.
- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak de vis nog 3 minuten op de andere zijde.
- Bestrooi de vis met de gomasio.



Serveren

- Voeg, vlak voor serveren, de komkommer en de sla toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Verdeel de vis met de salade en de frietjes over de borden.
- Serveer met de knoflookmayonaise en citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Geitenkaasomelet met patatas bravas

met geroosterde puntpaprika en aioli

Familie | Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Paprikapoeder



Groene puntpaprika



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Ui



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen geitenkaas



Aioli



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

De klassieke patatas bravas vinden hun oorsprong in het Madrid van de 16de eeuw, toen aardappelen steeds gebruikelijker werden in Europa. Spanje was zelfs een van de weinige havens waar deze knollen vandaan kwamen!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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
Groene puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	1¼	3½	5¼	7	8¾	10½
[Plantaardige] melk				splash		
Peper en zout						naar smaak

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3745 /895	530 /127
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	1,9
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	13,4	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Voeg toe aan een kom.
- Voeg het paprikapoeder toe en besprengel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verhit een hapjespan op middelhoog vuur en bak de aardappelen, afgedekt, 20 minuten.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak 15 minuten verder.



Paprika bakken

- Leg beide soorten paprika op een bakplaat met bakpapier en besprengel met olijfolie.
- Breng flink op smaak met zout (zie Tip).
- Rooster 10 - 15 minuten in de oven, of tot de groenten donker beginnen te kleuren. Schep halverwege om.

Tip: Heb je grof zeezout in huis? Gebruik dit dan om de paprika's op smaak te brengen. Deze korrels blijven stevig en trekken niet te veel in de paprika's.



Smaakmakers snijden

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



Saus maken

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



Omelet maken

- Kluts in een kom de eieren met de kaas en een scheutje melk. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en schenk de eieren erin. Bak de omelet 5 - 8 minuten. Vouw daarna voorzichtig dubbel.



Serveren

- Serveer de omelet met de patatas bravas en de geroosterde puntpaprika.
- Serveer met de tomatensaus en de aioli.

Eet smakelijk!



Wrap met krokante kip en mangoketchup

met witte kaas en regenboogkoolsla

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Oranjehoen krokante
kipschnitzel



Mangoketchup



Rodekool,
wittekool en wortel



Witte tortilla



Little gem



BBQ-rub



Witte kaas



Geel mosterdzaad



Rode puntpaprika



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

De mangoketchup in dit recept is zoet, pittig en licht gekruid met aromatische ingrediënten zoals gember en rode peper.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangoketchup* (g)	45	90	135	180	225	270
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4075 / 974	652 / 156
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	10	1,6
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	20,3	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne repen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de schnitzel in 5 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Haal de schnitzel uit de koekenpan wanneer deze klaar is en snijd in reepjes.



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, puntpaprika en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de sla grof.



Koolsla maken

- Meng in een kom de koolmix met de suiker, wittewijnazijn, het mosterdzaad en de helft van de mayonaise (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de kaas boven een kleine kom.

Gezondheidstip 🥑 Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mangoketchup met de overige mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Proef en voeg eventueel sambal naar smaak toe.
- Verdeel de tortilla's over de borden.
- Serveer de ingrediënten in aparte schaaltjes zodat iedereen zelf de wraps naar smaak kan beleggen.
- Besprenkel met de mangosaus.

Eet smakelijk!



Pindanoedels met ponzu en gebakken ei

met gefrituurde uitjes en roerbakgroenten

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Volkoren noedels



Roerbakmix met champignons



Knoflookteent



Ei



Tahin



Zoete Aziatische saus



Limoen



Gefrituurde uitjes



Mini-komkommer



Ponzu



Pindakaas



Rode peper



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

Ponzu dankt zijn naam aan het inmiddels verouderde Nederlandse woord "pons" (wat "punch" betekent, een type fruitdrank) en het Japanse "su", wat "azijn" betekent. Een goede weerspiegeling van de pittige, beetje zure smaak van deze saus!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Limoen* (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ponzu (g)	15	24	40	48	64	72
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 /836	663 /158
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,8
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	23,6	4,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de **rode peper** en de groentemix 4 - 6 minuten.



Noedels koken

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



Saus maken

- Snijd de limoen in vieren.
- Meng in een kleine kom de tahin met de pindakaas, de zoete Aziatische saus, de ketjap, de honing en de ponzu.
- Pers ¼ limoen per persoon uit boven de kom.
- Roer de saus en wat kookvocht door de noedels. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Courgette met romige bonenstoof

met rijst, Grana Padano en groene pesto

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paprikareepjes



Courgette



Rode ui



Knoflookteen



Boterbonen



Passata



Pesto genovese



Grana Padano vlokken DOP



Jasmijnrijst



Crème fraîche



Siciliaanse kruidenmix



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

Door een ruitjespatroon in het vruchtvlees van de courgette te snijden, zorg je ervoor dat de courgette gelijkmatig gaart en smaken absorbeert. Deze techniek is perfect om te grillen, bakken of braden!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boterbonen (g)	190	380	570	760	950	1140
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano volkoren DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	542 /130
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12	1,8
Koolhydraten (g)	96	15
Waarvan suikers (g)	17,9	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de courgette in de lengte. Kerf in elke courgettehelft een ruitpatroon. Snijd niet te diep, zodat de schil heel blijft.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Stoof maken

- Pers de knoflook of snij fijn. Laat de bonen uitlekken in een vergiet. Snijd de ui in ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de paprikareepjes, de ui, knoflook en Siciliaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de passata, de bouillon, zwarte balsamicoazijn, bonen en de suiker toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.

4



Serveren

- Roer de crème fraîche en de helft van de Grana Padano erdoorheen en breng weer kort aan de kook.
- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en schep de stoof over de rijst. Leg de courgette op de stoof. Garneer met de pesto en de overige Grana Padano.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet in kappertjesboter met courgette en peterselie met tomatenorzo en Siciliaanse kruiden

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pangasiusfilet



Orzo



Gesneden ui



Knoflookteentje



Courgette



Kappertjes



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Tomatentapenade



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

Wist je dat kappertjes de ongeopende bloempjes zijn van de kappertjesplant? Ze worden voornamelijk geoogst in landen met een Mediterraans klimaat.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3184 / 761	600 / 143
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,2
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	18,9	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijmel het bouillonblokje boven. Kook de orzo 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uistomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette, de knoflook en de gesneden ui 5 - 7 minuten.



Vis bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de vis droog met keukenpapier en bak 3 minuten per kant.
- Voeg in de laatste minuut de kappertjes toe en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



Saus maken

- Blus de courgette af met de zwarte balsamicoazijn.
- Roer de passata, Siciliaanse kruiden en de suiker erdoorheen. Laat pruttelen tot de orzo gaar is.
- Voeg de orzo en de tomatentapenade toe aan de saus.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de orzo op diepe borden. Leg de vis met kappertjesboter erbovenop.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Kippendijreepjes in gele currysau

met bloemkoolrijst en paprika

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteent



Paprika



Rode ui



Witte langraanrijst



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst



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

De gele currykruiden in dit recept bestaan uit kurkuma, koriander, gember, citroengras en andere smaakmakers om kleur en extra smaak toe te voegen!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	577 /138
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,2
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	11,3	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de paprika in dunne reepjes.
- Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, paprika, ui en kip 3 - 4 minuten.
- Voeg de currykruiden toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de kokosmelk toe, roer goed door en verlaag het vuur. Laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Bloemkoolrijst bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Roerbak de bloemkoolrijst 3 - 4 minuten.
- Breng ruim op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng de bloemkoolrijst door de witte rijst.
- Serveer op diepe borden en schep de curry erover.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met appel en brie

met aardappelen en knapperige komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Komkommer



Appel



Franse roombrie



Flammkuchen



Biologische zure room



Aardappelen



Radicchio en romaine



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

Vive la France! Dat brie een Franse kaas is, is geen geheim. Maar wist je dat flammkuchen eigenlijk ook uit de Duits-Franse grensstreek Elzas komt?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Franse roombrie* (g)	40	80	120	160	200	240
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 /683	457 /109
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,2
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	16,6	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes van maximaal 1 cm.
- Zet de aardappelblokjes net onder water in een pan en kook in 10 - 15 minuten gaar.
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne plakjes.



Brie snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en appel met een flinke snuf zout 10 - 12 minuten, of tot de appel bruin en zacht is.
- Snijd ondertussen de brie in dunne plakken.



Bakken

- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de zure room over de flammkuchen.
- Beleg met de ui, de appel en de brie. Besprenkel met wat honing naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de aardappelen 5 - 7 minuten in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de komkommer in blokjes. Voeg de komkommer en sla toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Snijd de flammkuchen in stukken en serveer met de aardappelen en de salade.

Eet smakelijk!



Kalkoenfilet met Italiaanse stijl salade

met zelfgemaakte croutons en gekaramelliseerde rode ui

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode ui



Pruimtomaat



Basilicumcrème



Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Veldsla



Paprika



Volkoren ciabatta



Kalkoenfilet



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

Toen kalkoen voor het eerst in Europa werd geïntroduceerd in de jaren 1500, werd het beschouwd als luxe vlees. In de 19de eeuw was kalkoenfilet echter al doorgedrongen tot de dagelijkse maaltijden, niet alleen op feestdagen!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Veldsla* (g)	40	80	120	140	200	220
Paprika* (stuk(s))	¼	1	1	2	2	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	3	6	9	12	15	18
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	521 /124
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2
Koolhydraten (g)	36	7
Waarvan suikers (g)	20,5	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de tomaat in dunne partjes.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Leg de kalkoen in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de helft van de Italiaanse kruiden toe en bak 20 - 22 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Voor een krokant laagje op de kalkoen kun je eerst wat olijfolie in een koekenpan op hoog vuur verhitten en de kalkoen in 1 minuut rondom bruin bakken.



Croutons maken

- Snijd het brood in kleine blokjes en voeg toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie, voeg de overige Italiaanse kruiden toe en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de kaas.
- Bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot de croutons goudbruin kleuren. Breng op smaak met peper en zout.



Ui bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 5 minuten.
- Voeg de suiker en ⅓ zwarte balsamicoazijn toe. Bak 2 - 3 minuten verder. Zet daarna apart en laat afkoelen.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de honing, de mosterd en de overige zwarte balsamicoazijn.



Serveren

- Voeg de sla, tomaat en paprika toe aan de saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Serveer de salade op borden en leg alles ernaast.
- Garneer met de gekaramelliseerde ui en besprenkel met de basilicumcrème.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in kruidige ananassaus

geïnspireerd op Filipijnse Hamonado, met rijst en wortel

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze zoete, sappige ananasstukjes geven je gerechten een tropische, frisse twist.

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



Jasmijnrijst



Varkenshaas



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Ananasstukjes



Sojasaus met minder zout



Zwart sesamzaad

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ananasstukjes (g)	115	227	340	454	567	681
Sojasaus met minder zout (ml)	20	40	60	80	100	120
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Maiszetmeel [of bloem] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	360 /86
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,8
Koolhydraten (g)	103	13
Waarvan suikers (g)	33	4,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet dan het vuur uit en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes. Laat de ananas uitlekken, maar bewaar het sap.



Wortel bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel 5 - 6 minuten.
- Voeg de suiker en ⅓ van de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Dek af met het deksel. Laat de wortel 3 - 4 minuten stomen.
- Breng op smaak met peper en zout.



Varkenshaas bakken

- Snijd het varkensvlees in dunne plakjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak het varkensvlees 3 - 4 minuten, of tot het lichtbruin en gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg op een bord en houd apart.



Saus maken

- Bak de knoflook en de ui 3 - 4 minuten in dezelfde koekenpan.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg het ananasapp, de sojasaus, de bruine suiker, de wittewijnazijn en de overige aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Meng goed en laat de suiker oplossen. Breng de saus vervolgens zachtjes aan de kook.



Afmaken

- Meng in een kleine kom de maizena met ½ el koud water per persoon.
- Voeg al roerend het maizena-mengsel toe aan de saus. Roer ongeveer 30 seconden om het te laten indikken.
- Voeg de ananas, het varkensvlees en het braadvocht toe.
- Meng goed, zodat het varkensvlees rondom bedekt is met een glanzend laagje. Bak nog 1 minuut.



Serveren

- Roer de rijst los met een vork en breng op smaak met zout.
- Serveer de rijst op borden met alles ernaast.
- Schenk de overgebleven saus uit de koekenpan eroverheen.
- Garneer met de sesamzaadjes.

Eet smakelijk!



Cheesy aubergine en courgette uit de oven

met casarecce en vers basilicum

Familie | Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Knoflookteken



Geraspte oude
Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



Tomatenblokjes met
basilicum



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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast te houden.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Tomatenblokjes met basilicum (pak(kenn))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	555 / 133
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,9
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	20,7	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aubergine en courgette in de lengte in dunne plakken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aubergine en courgette 4 - 5 minuten per kant (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kunt de groenten eventueel ook grillen in plaats van bakken.



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de tomatenblokjes met de knoflook, de zwarte balsamicoazijn, de suiker en de Siciliaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.



Ovenschaal vullen

- Schenk een laagje saus in de ovenschaal.
- Bedeck de saus met aubergineplakken. Leg vervolgens een laag tomatensaus en een laag courgette eroverheen.
- Herhaal deze stap en eindig met een laag saus.
- Bestrooi met de kaas en bak 20 - 25 minuten in de oven.



Serveren

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta, afgedeckt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Snijd het basilicum in fijne reepjes.
- Serveer de pasta op borden en leg de groenten erbovenop. Garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Kipcheeseburger op brioche

met aardappelpartjes, gekaramelliseerde ui en salade

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!

Scheur mij af!



Aardappelen



Rode ui



Komkommer



Geraspte cheddar



Pruimtomaat



Oranjehoen kipburger



Briochebroodje

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1½	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	495 /118
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	14,2	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappelen en snijd in partjes. Meng in een kom de aardappelpartjes met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Snijd de helft van de tomaat in plakken en snijd de overige tomaat in blokjes.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger en de ui 7 - 8 minuten, of tot de burger gaar is.
- Keer regelmatig om.



Salade maken

- Snijd 4 komkommerschijfjes per hamburger en snijd de overige komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak peper en zout. Meng de tomatenblokjes en komkommerblokjes door de dressing.



Serveren

- Snijd het broodje open en smeer een laagje mosterd over de onderste helft.
- Beleg met de tomatenplakjes en komkommerschijfjes. Beleg met de burger en wat gebakken ui. Werk af met de cheddar.
- Serveer de burger met de aardappelpartjes en de salade.

Eet smakelijk!



Pokébowl met gefrituurde kip

met avocado, sinaasappel en komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Pokébowls komen oorspronkelijk uit Hawaï en zijn geïnspireerd op de traditionele poké - gekruide rauwe vis. Tegenwoordig bestaan er recepten met eindeloze combinaties van eiwitten, groenten en dressings!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3757 / 898	533 / 127
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,3
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	12,4	1,8
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Roer de rijst en bouillon erdoor. Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de rijst in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen met een scherp mes de schil en het witte vlees van de sinaasappel. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen en snijd in blokjes.



Beslag maken

- Dep de kip droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak in een grote kom de Koreaanse kruidenmix met de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Wentel de kip door het beslag.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Zet een bord met keukenpapier klaar.



Kip frituren

- Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de kip te bakken.
- Voeg de kip voorzichtig toe en bak 4 - 6 minuten. Keer halverwege om (zie Tip).
- Leg op het bord met keukenpapier.

Tip: Spettert de olie in de koekenpan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de koekenpan.



Serveren

- Snijd de komkommer in blokjes. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Meng in een kleine kom de sojasaus met de mayonaise en honing. Roer de witte wijnazijn door de rijst.
- Serveer de rijst in kommen of diepe borden. Verdeel alle ingrediënten over de rijst. Besprenkel met de saus en garneer met de sesamzaadjes.

Eet smakelijk!



Taco's met witte grillkaas, mango en zoet-pittige chilisaus

met piri-pirikruiden, koriander en knapperige salade

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zoet-pittige chilisaus



Mango



Radijs



Komkommer



Kerriepoeder



Witte grillkaas



Piri-pirikruiden



Verse koriander



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

Piri-piri dankt zijn naam aan het woord voor 'peper' in het Swahili. Deze pittige peper komt oorspronkelijk uit Afrika en kan op verschillende manieren worden gebruikt, van sauzen en marinades tot kruidenmengsels.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Piri-pirikruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal						naar smaak
Peper en zout						naar smaak
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4130 / 987	718 / 172
Vetten (g)	53	9
Waarvan verzadigd (g)	25,3	4,4
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	30,8	5,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	4,8	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de kaas in blokjes van maximaal 2 cm (zie Tip).
- Voeg toe aan een kom met koud water. Houd apart tot verder gebruik.
- Snijd de koriander fijn. Snijd de komkommer in halve maantjes.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de grillkaas. De overige grillkaas kun je een andere keer gebruiken.



Salade maken

- Snijd de radijsjes in kwarten (zie Tip).
- Meng in een saladekom de komkommer met de radijs, de suiker, de helft van de koriander en de helft van de witte wijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout, meng goed en zet apart.

Tip: Als er blad aan de radijs zit kun je dit ook toevoegen aan de salade! Was het radijsblad en snijd in dunne reepjes.



Mango snijden

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier.
- Besprek de tortilla's met wat water en bestrooi met de piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Verwarm de tortilla's 2 - 4 minuten in de oven.
- Schil ondertussen de mango en snijd in blokjes.



Kaas bakken

- Dep de kaas droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de kaas met de bloem en de currykruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de kaas in 4 minuten licht goudbruin.
- Leg op een bord met keukenpapier.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus, de overige witte wijnazijn en sambal naar smaak.
- Voeg de helft van de saus toe aan de kaas en schep goed om.
- Meng de overige saus met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Serveren

- Verdeel de tortilla's over de borden en vul met wat salade, wat mango en de kaas.
- Garneer met de overige koriander en de saus.
- Serveer de overige salade ernaast.

Eet smakelijk!



Gebakken geitenkaas met supergroene risotto

met pistachenoten, cranberrychutney en citroen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De Chioggia biet, ook wel bekend als snoepbiet, is een bijzondere variëteit van de biet en is afkomstig uit de Italiaanse stad Chioggia.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Risottorijst



Chioggia biet



Spinazie



Citroen



Knoflookteentje



Cranberrychutney



Pistachenoten



Paarse wortel



Ui



Verse rozemarijn



Verse bladpeterselie & basilicum



Gedroogde tijm



Geitenkaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Chioggia biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 / 812	431 / 103
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,6
Koolhydraten (g)	99	13
Waarvan suikers (g)	25,3	3,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de ui 1 minuut.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut.
- Voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe.



2 Risotto maken

- laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



3 Groenten roosteren

- Snijd de rode biet en de wortel in grote stukken.
- Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd de blaadjes fijn.
- Meng de rode biet, wortel en rozemarijn op een bakplaat met bakpapier, maar zorg ervoor dat er voldoende ruimte overblijft voor de kaas. Besprenkel met een scheutje olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Bak 15 - 18 minuten in de oven.



4 Citroen snijden

- Leg de geitenkaas op dezelfde bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de honing en bestrooi met de tijm. Breng vervolgens op smaak met peper en zout.
- Bak 4 - 6 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin kleurt.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.



5 Afmaken

- Voeg de spinazie, het basilicum, de extra vierge olijfolie en het sap van 1 citroenpartje per persoon toe aan een hoge kom.
- Mix met een staafmixer tot een dikke pasta. Meng dit door de risotto en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de peterselie grof. Hak de pistachenoten grof.



6 Serveren

- Verdeel de risotto over diepe borden. Leg de gerosterde groenten en de geitenkaas erbovenop.
- Besprenkel met de cranberrychutney. Garneer met de peterselie, de pistachenoten en de citroenrasp.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Biefstukkreepjes met bulgur en verse kruiden

met peultjes en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bulgur



Rode ui



Knoflookteentje



Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie



Peultjes



Midden-Oosterse kruidenmix



Biefstukkreepjes



Paprika



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

Peultjes zijn een erwtensoort die in zijn geheel wordt gegeten, met peul en al. Ze zijn zoet en knapperig en voegen een frisse knapperigheid toe aan roerbakgerechten, salades en bijgerechten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	416 /99
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,6
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	13,5	2,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Bulgur bereiden

- Bereid de bouillon in een pan en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig door.
- Snijd de paprika in reepjes en de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder indien nodig de stelaanzet van de peultjes.
- Snijd de verse kruiden fijn, maar houd apart van elkaar.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de paprika, de ui en de helft van de knoflook 12 - 15 minuten, of tot de groenten zacht zijn.
- Roer regelmatig door zodat het niet aanbakt.
- Voeg de peultjes en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 3 - 5 minuten.



Biefstukreepjes bakken

- Meng in een kom de wittewijnazijn met het basilicum, de peterselie en de overige knoflook.
- Breng flink op smaak met peper en zout. Voeg de biefstukreepjes toe aan de kom en meng goed.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de biefstukreepjes met marinade 1 minuut, of tot ze gaar zijn.



Serveren

- Voeg de bulgur, de groenten en de bieslook toe aan een saladekom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer alles op borden.
- Besprengel met eventueel overgebleven bakvet naar smaak.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met citroen en dille-champignonsaus

met pastinaak-aardappelpuree

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

In dit recept wordt frisse zure room gecombineerd met hartige gebakken champignons en knoflook, aangevuld met dille voor een rijke, kruidige en verfrissende saus. Perfect in combinatie met zeevruchten!

Scheur mij af!



	Aardappelen		Zalmfilet
	Knoflookteent		Rode ui
	Pastinaak		Champignons
	Verse dille		Citroen
	Biologische zure room		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Verset dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	459 /110
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	13,2	1,9
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	12,9	1,8
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappelen en pastinaak en snijd in grote stukken.
- Zet onder water in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook 12 - 15 minuten en giet af.
- Stamp de aardappelen met een klontje boter, een scheutje melk en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in kwartjes. Snijd de champignons in plakjes. Snijd de dille grof.
- Leg de vis op de huid op een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en bestrooi met wat citroenrasp naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 - 12 minuten in de oven.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de champignons, de knoflook en de ui in 4 - 5 minuten goudbruin.
- Verlaag het vuur en roer de zure room erdoor.
- Breng op smaak met peper en zout en laat 3 - 4 minuten pruttelen, of tot de saus genoeg is ingedikt om aan de achterkant van een lepel te blijven plakken.



Serveren

- Roer, vlak voor serveren, de dille door de saus. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.
- Verdeel de aardappelpuree over de borden en leg de vis erop.
- Schenk de romige dille-champignonsaus eroverheen.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Steak met aardappelpuree

met romige spinaziesaus

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Als je steak voor het bakken op kamertemperatuur laat komen, wordt de warmte tijdens het bakken gelijkmatiger over het vlees verdeeld. Het resultaat is een malse en sappige steak.

Scheur mij af!



Gemarineerde steak



Aardappelen



Spinazie



Ui



Verge rozemarijn



Knoflookteenten



Kookroom

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergezette rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 / 669	391 / 93
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,5
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	12,9	1,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan. Voeg een snufje zout toe en kook de aardappelen, afgedeckt, 12 - 15 minuten.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uistomen.



Steak bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de koekenpan goed heet is, de steak en de helft van de ui 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Verlaag het vuur naar middellaag, haal de steak uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de steak eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je steak het liefst eet.



Saus maken

- Blus de ui af met de witte wijnazijn en laat 1 minuut koken.
- Voeg de bouillon en de helft van de room toe. Meng goed en laat 2 - 3 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn.



Spinazie bereiden

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook, rozemarijn en overige ui 1 minuut.
- Voeg de spinazie en de overige room toe. Meng goed en bak 1 - 2 minuten, of tot de spinazie geslonken is.
- Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur laag en dek af met het deksel.
- Laat zachtjes pruttelen tot serveren.



Aardappelen stampen

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk, of watvan het achtergehouden kookvocht naar smaak.
- Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op borden.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken en leg erbovenop.
- Giet de romige saus eroverheen en serveer de spinazie ernaast.

Eet smakelijk!



Shakshuka curry met witte kaas

in kruidige kokossaus met pita, spinazie en venkel

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Wist je dat shakshuka in het Midden-Oosten en in Noord-Afrika als ontbijt, lunch en diner wordt gegeten?

Scheur mij af!



Knoflookteentje



Gemberpuree



Rode peper



Venkel



Ei



Kokosmelk



Spinazie



Pitabroodje



Limoen



Witte kaas



Gele currykruiden



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Spinazie* (g)	100	200	200	300	400	500
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	35	70	105	140	175	210
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 / 727	477 / 114
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,5
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	9,6	1,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de venkel in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes.

Smaakmakers bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur (zie Tip). Fruit de knoflook, gemberpuree en **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de currykruiden toe en bak nog 1 minuut.

Tip: Het garen van de eieren gaat gemakkelijker in een hapjespan met dikke bodem. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan een extra hapjespan.



Pita bakken

- Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Verdeel de pita's over een bakplaat met bakpapier.
- Maak voor elk ei een kuiltje in het groentemengsel.
- Breek de eieren in de kuiltjes, zodat ze grotendeels zijn ondergedompeld in de saus.

Tip: Je verwarmt de oven voor om de pitabroodjes af te bakken. Je kunt er ook voor kiezen de pitabroodjes te verwarmen in een broodrooster, of bak 1 - 2 minuten per kant in een koekenpan.

Eieren pocheren

- Dek af met het deksel en laat de eieren 8 - 10 minuten pocheren op middelhoog vuur (zie Tip).
- Haal eventueel halverwege het deksel van de hapjespan, zodat overtollig vocht kan verdampen.

Tip: De eieren zijn gaar als het eiwit niet meer doorzichtig is, maar de eidooiers nog zacht zijn. Als je meer van harde dooiers houdt, kun je de eieren langer garen.

Serveren

- Bak de pita's 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de limoen in partjes. Verkruimel de kaas boven een kleine kom.
- Serveer de shakshuka over de borden en garneer met de kaas. Pers 1 limoenpartje uit boven elke portie en serveer de pita's ernaast.

Eet smakelijk!



Stir-fry met kippendijreepjes in kimchisaus

met broccoli, rijst en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes



Basmati rijst



Rode ui



Wortel



Broccoli



Kimchisaus



Kimchi



Mangochutney



Gomasio



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

Kimchi is een Koreaans basisingrediënt dat wordt gemaakt van gefermenteerde groenten, meestal kool, op smaak gebracht met rode peper, knoflook en gember. Het is kruidig en pittig en heeft een uitgesproken, complexe smaak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 /643	392 /94
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	13	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de rijst toe en kook, afgedekt, 5 minuten.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Voeg de broccoli toe aan de rijst en kook 5 - 7 minuten verder. Giet af indien nodig en laat uitstomen.



Ui snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kip en de ui 7 - 8 minuten.



Saus maken

- Rasp ondertussen de wortel.
- Meng in een kom de mangochutney met de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de ketjap.
- Voeg de rijst, de broccoli, de wortel en de saus toe aan de wok. Roerbak 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de stir-fry in kommen.
- Garneer met de **kimchi** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de gomasio.

Eet smakelijk!



Spaghetti met gehaktballetjes in romige tomatensaus

met Parmigiano Reggiano, vers basilicum en puntpaprika

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Spaghetti



Rode puntpaprika



Vers basilicum



Half-on-half
gehaktballetjes met
Spanse kruiden



Kookroom



Passata



Parmigiano
Reggiano DOP



Ui



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

Spaghetti met gehaktballen is een klassiek Italiaans-Amerikaans gerecht dat begin 1900 ontstond, toen Italiaanse immigranten hun traditionele kookkunsten moesten aanpassen aan de ingrediënten die in de Verenigde Staten beschikbaar waren.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3862 /923	762 /182
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,7
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	22	4,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat kookvocht, giet af en laat uitstomen.



Saus maken

- Snijd ondertussen de puntpaprika in reepjes en de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en puntpaprika 1 minuut.
- Roer de passata, suiker en zwarte balsamicoazijn erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat de saus, afgedeckt, 3 minuten pruttelen.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur lager, dek af met het deksel en bak nog 5 - 6 minuten.
- Halver de gehaktballetjes met een spatel en voeg ze toe aan de saus. Haal de koekenpan van het vuur.



Serveren

- Roer de room, de pasta en 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het basilicum in reepjes.
- Serveer de pasta op borden. Garneer met het basilicum en rasp de Parmigiano Reggiano eroverheen.

Eet smakelijk!



Hertengehaktballetjes in fusion BBQ-currysaus

met aardappelpartjes en sperziebonen

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Hertengehaktballetjes
Provençaals



Aardappelpartjes



Sperziebonen



Barbecuesaus



Currysaus



BBQ-rub



Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Het zoete van de BBQ-saus, het kruidige van de currysau, het pittige van de mosterd en het zoute van de runderbouillon vormen samen een smaakbommetje van een saus. In combinatie met de hertengehaktballetjes de ster van 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	417 /100
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,2	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Aardappelpartjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog. Bak de aardappelpartjes 13 minuten.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een scheutje zonnebloemolie toe. Bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de stelaanzet van de sperziebonen.
- Schenk een bodempje water in een pan.
- Voeg de sperziebonen en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af indien nodig.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 8 - 9 minuten rondom bruin.
- Haal de gehaktballetjes uit de koekenpan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloem in 1 minuut al roerend lichtbruin.
- Voeg de barbecuesaus, currysaus en mosterd toe. Voeg daarna de bouillon toe.



Serveren

- Roer goed door, verlaag dan het vuur en laat de saus 2 minuten inkoken. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.
- Voeg de gehaktballetjes toe aan de koekenpan en meng goed door de saus.
- Serveer de aardappelen, sperziebonen en gehaktballetjes op borden.
- Giet de overige saus eroverheen. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!