



Bulgurbowl met chioggiabiet, avocado en witte kaas

met bulgur, pistachenoten, sinaasappeldressing en koriander

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bulgur



Knoflookteen



Rode ui



Babyspinazie



Chioggiabiet



Mais in blik



Avocado



Sinaasappel



Mexicaanse kruiden



Verse koriander



Pistachenoten



Witte kaas



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

In sommige landen staan pistachenoten bekend als “lachende” of “vrolijke noten”, vanwege hun gespleten schil. Ze behoren tot de oudst geteelde noten en worden al duizenden jaren gegeten.

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, 2x kom(men), grote kom, pan met deksel, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Babyspinazie* (g)	65	125	125	250	250	375
Chioggiabiet* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] 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)	3657 / 874	567 / 136
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,6
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	14,8	2,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,1	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. Bereid de bouillon.
- Schil de biet en snijd in dunne partjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de biet toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de knoflook toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de biet over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Mais bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren.
- Haal uit de pan, hak grof en bewaar apart.
- Laat ondertussen de mais uitlekken in een vergiet en snijd de koriander grof.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de mais 4 - 5 minuten.



Bulgur bereiden

- Snipper de ui.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op laag vuur en bak de ui 2 minuten.
- Roer de bulgur erdoorheen en rooster 1 minuut.
- Giet vervolgens de bouillon erbij en breng aan de kook. Kook 10 - 12 minuten op laag vuur. Roer af en toe door.



Afmaken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Voeg de mais, biet en de helft van de koriander toe aan een grote kom. Voeg de helft van de dressing toe en schep goed om.
- Voeg de mayonaise toe aan de overige dressing, samen met de overige Mexicaanse kruiden. Roer goed door.



Dressing maken

- Pers ondertussen het sap van ¼ sinaasappel per persoon uit boven een kom.
- Voeg de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer, zodra de bulgur klaar is, de helft van de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) erdoor. Bewaar afgedekt apart tot serveren.



Serveren

- Serveer de spinazie over borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Verdeel de bulgur, bietensalade en avocado eroverheen.
- Verkuimel de kaas eroverheen en besprenkel met de sinaasappelmayo.
- Garneer met de pistachenoten en de overige koriander.

Eet smakelijk!



Penne in tomatensaus met burrata en courgette

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Burrata



Kalamata-olijven



Verse bladpeterselie



Passata



Geroosterde hazelnoten



Penne



Mix van ui, wortel en bleekselderij



Courgette



Italiaanse kruiden



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven
inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die
speciaal voor jou zijn toegevoegd!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan(nen) (met deksel), steelpan, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3071 /734	621 /148
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,9
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	13,8	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de groentemix 3 - 4 minuten.



Salsa maken

- Snijd ondertussen de olijven en peterselie grof. Hak de hazelnoten grof.
- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de olijven, hazelnoten en peterselie 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd ondertussen de courgette in blokjes.
- Voeg de courgette toe aan de groenten en bak nog 3 - 4 minuten.
- Voeg de passata en Italiaanse kruidenmix toe en roer goed door. Laat 2 - 3 minuten zachtjes pruttelen op middelmatig vuur.



Serveren

- Roer de pasta door de saus. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta op borden en leg de burrata erop. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Voor de ouders: verdeel de hazelnoot-olijvensalsa erover.

Eet smakelijk!



Romige kipgehaktballetjes met orzo en broccoli

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orzo



Kookroom



Aardappelkruidenmix



Knoflookteen



Ui



Broccoli



Verse salie



Geraspte cheddar



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Hello Buon Appetito



Limoen



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven
inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die
speciaal voor jou zijn toegevoegd!

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

Grote hapjespan met deksel, fijne rasp, pan(nen) (met deksel), kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 /851	636 /152
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	25,5	4,6
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	11	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,5	0,4

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.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Kook de broccoli 4 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Saus maken

- Haal het deksel van de pan, voeg de aardappelkruidenmix, Hello Buon Appetito en room toe aan de gehaktballetjes. Kook nog 2 minuten.
- Rasp ondertussen de limoen en pers uit.
- Roer ½ el limoensap per persoon door de saus en laat zachtjes koken tot serveren.



Orzo koken

- Breng ruim water aan de kook in dezelfde pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de orzo 10 - 12 minuten op laag vuur. Roer regelmatig door.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



Beurre noisette met salie maken

- Voeg de salie en een flinke klont roomboter toe aan een koekenpan op middelhoog vuur. Laat de roomboter smelten. Roer regelmatig door.
- De boter zal eerst spetteren, maar na ongeveer 4 minuten zal het lichtbruin beginnen te kleuren.
- Voeg, zodra dit gebeurt, de salie en roomboter meteen toe aan een kleine kom.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 4 - 5 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en halveer de gehaktballetjes met een spatel. Voeg vervolgens de knoflook en ui toe.
- Dek de pan af met het deksel en bak, afgedekt, nog 3 minuten.



Serveren

- Voeg de broccoli en orzo toe aan de gehaktballetjes en roer goed door de saus heen. Voeg een scheutje kookvocht toe indien nodig. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de orzo over diepe borden.
- Voor de ouders: verdeel de beurre noisette met salie, kaas en limoenrasp eroverheen naar smaak.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes in sticky saus met noedels

met sperziebonen, taugé en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren noedels



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Ketjap manis



Bosui



Taugé



Gomasio



Sperziebonen



Zoete Aziatische saus



Knoflookteen



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

Taugé is dankzij de knapperige textuur en verfrissende, milde smaak een veelzijdige toevoeging aan vele soorten gerechten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (g)	20	40	60	80	100	120
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Taugé* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	585 /140
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,6
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	20,1	4,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	3,5	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de sperziebonen en noedels.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en het witte gedeelte van de bosui 1 minuut.
- Voeg de gehaktballetjes toe en bak in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Roer de ketjap en zoete Aziatische saus erdoor en verlaag het vuur. Bak nog 5 - 6 minuten, afgedekt, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.
- Roer de gomasio erdoor.



Noedels koken

- Kook de sperziebonen 3 - 4 minuten.
- Voeg de noedels toe en kook nog 3 - 4 minuten mee.
- Voeg de taugé toe in de laatste minuut.
- Giet daarna af en spoel kort met water.

Weetje 🥰 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieke gevoel.



Serveren

- Serveer de noedels over diepe borden en verdeel alles eroverheen.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Cheesy tortilla-ovenshotel met kip en zure room

met volkoren tortilla's, tomatensalsa en mais













Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren tarwe tortilla's zijn niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De tortilla's zijn rijk aan vezels en bevorderen zo de stoelgang.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



- | | |
|--|---|
| 
Volkoren tortilla | 
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden |
| 
Knoflookteen | 
Rode ui |
| 
Mais in blik | 
Tomaat |
| 
Wortel | 
Tomatenpuree |
| 
Mexicaanse kruiden | 
Gerookt paprikapoeder |
| 
Geraspte cheddar | 
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

Ovenschaal, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	491 /117
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,5
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	21,1	3,5
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,9	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. Bereid de bouillon.
- Laat de mais uitlekken in een vergiet.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in zeer kleine blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de wortel, mais, de knoflook en ⅔ van de ui 1 - 2 minuten (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee in deze stap.



Ovenschaal vullen

- Beleg de tortilla's met de vulling. Vouw de tortilla's dicht en leg ze in een ovenschaal.
- Strooi de kaas erover en bak 5 - 10 minuten in de oven.

Weetje 🍌 Mais levert een goede portie magnesium - een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



Snijden

- Voeg het gehakt, het gerookte paprikapoeder en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut.
- Voeg de bouillon en de helft van de tomaat toe en bak nog 2 - 4 minuten.



Serveren

- Meng in een kleine kom de overige tomaat en ui met de wittewijnazijn.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de tortilla's met de tomatensalsa en de zure room.

Eet smakelijk!



Romige visstoof met zalmfilet en witte wijn

met venkel, krieltjes en verse kruiden

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Knoflookteen



Sjalot



Venkel



Wortel



Prei



Verse dragon en kervel



Citroen



Geraspte Goudse kaas



Witte wijn



Slagroom



Zalmfilet



Kabeljauwfilet



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), soeppan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	¾	1½	1½
Prei* (stuk(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Verse dragon en kervel* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Witte wijn (ml)	100	187	285	374	472	561
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Zalmfilet* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
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)	4870 /1164	508 /121
Vetten (g)	54	6
Waarvan verzadigd (g)	27,5	2,9
Koolhydraten (g)	65	7
Waarvan suikers (g)	14,7	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	4
Zout (g)	1,1	0,1

Allergenen

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



Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de krieltjes grondig en halveer ze. Snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Meng de krieltjes in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Stoof afmaken

- Blus de groenten af met de witte wijn (zie Tip).
- Breng aan de kook. Voeg de room, mosterd en bouillon toe.
- Laat 10 minuten zachtjes koken. Kook eventueel iets langer in als je de stoof nog te dun vindt.

Tip: Eet je dit gerecht met kinderen? Vervang dan de witte wijn door dezelfde hoeveelheid visbouillon.



Groenten snijden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de sjalot.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in kleine blokjes. Snijd het eventuele venkelloof fijn en houd apart ter garnering later.
- Snijd de wortel in kleine blokjes. Snijd de prei fijn.



Afmaken

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Snijd de citroen in partjes.
- Snijd de vis in stukken van 2 cm.
- Voeg, vlak voor serveren, de vis toe aan de stoof en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Let op: de visblokjes zijn klein en daardoor heel snel gaar. Voeg de vismelange pas op het laatste moment toe, zodat de vis niet uit elkaar valt.



Groenten bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een soeppan op middelmatig vuur. Bak de sjalot en de knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de venkel, prei en wortel toe, roer goed door en bak 6 - 8 minuten.
- Breng flink op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de visstoof over kommen. Serveer de krieltjes ernaast.
- Garneer met de verse kruiden, de kaas en het eventuele venkelloof.
- Serveer met de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Koreaans geïnspireerde bao buns met kip

met kimchisaus, koolsla en koriander

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bao-broodje



Kimchisaus



Koreaanse kruidenmix



Komkommer



Verse koriander



Knoflookteen



Sesamolie



Wittekool en wortel



Rode ui



Kipfilet



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

De bao bun is een smaakvolle Chinese uitvinding om een vaak zoete en kleverige saus makkelijk onderweg te eten. Streetfoodproof dus!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), grote kom, keukenpapier, bord, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4330 /1035	654 /156
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	120	18
Waarvan suikers (g)	33	5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	48	7
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met ½ van de suiker.
- Snijd de komkommer in plakjes en snijd de ui in halve ringen. Voeg beide toe aan de kom. Breng op smaak met zout en roer goed door.
- Bewaar apart tot serveren. Schep af en toe om.



Kip bakken

- Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Haal de kipstukjes door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (zie Tip).
- Bak de kip in 5 - 6 minuten goudbruin. Draai halverwege voorzichtig om.
- Leg de kip op het bord met keukenpapier na het bakken.

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



Koolsla maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de koolmix.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn en voeg toe aan een steelpan op middelhoog vuur.
- Voeg de sesamolie, sojasaus, **kimchi**saus (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en overige suiker toe. Roer goed door. Verwarm 1 - 2 minuten, of tot er een dikke saus ontstaat.
- Bak ondertussen de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Hak de koriander grof.



Kip bereiden

- Dep de kipfilet droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom een beslag van de Koreaanse kruidenmix, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- 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.



Serveren

- Smeer een beetje van de saus in de bao-broodjes. Vul de bao-broodjes met de zoetzure groenten, de koolsla en de kip.
- Besprenkel met overige saus en garneer met de koriander.

Eet smakelijk!