



Pittige kipdrumsticks met couscous

met kruidige labnesaus en groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Afrikaanse kruidenmix
	Rode ui
	Wortel
	Paprika
	Volkoren couscous
	Verse bladpeterselie en munt
	Labne
	Gemberpuree
	Knoflookteent
	Kipdrumsticks met baharat-marina



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

Vandaag staan er kipdrumsticks op het menu. Je geeft er een unieke draai aan door ze op smaak te brengen met Afrikaanse kruiden. Dat wordt genieten voor iedereen!

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, grote kom, grote hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verset bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 / 985	517 / 124
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	19,2	2,4
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	19,4	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon. Maak twee inkepingen in de kipdrumsticks en snij daarbij tot op het bot. Voeg de kipdrumsticks toe aan een kom, besprenkel met olijfolie en meng goed, zodat de kip rondom bedekt is.



Drumsticks bakken

Verhit de roomboter in een grote hapjespan op hoog vuur. Bak de kipdrumsticks in 5 - 7 minuten rondom bruin. Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snij fijn. Snijd de wortel dunne halve plakken en de paprika in repen.



Groenten toevoegen

Verlaag het vuur en voeg de groenten, gemberpuree, knoflook en overige Afrikaanse kruidenmix toe. Voeg 25 ml bouillon per persoon toe. Laat, afgedekt, 20 - 25 minuten garen, of tot de groenten gaar zijn en het kippenvlees niet meer roze is vanbinnen. Keer de kip regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



Couscous bereiden

Meng in een grote kom de couscous met de honing, extra vierge olijfolie, overige bouillon en overige Afrikaanse kruidenmix (zie Tip). Laat, afgedekt, minimaal 10 minuten staan.



Saus maken

Snij de verse kruiden fijn. Meng in een kleine kom de labne met de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout. Meng de andere helft van de verse kruiden door de couscous.



Serveren

Haal de kipdrumsticks uit de pan. Roer de couscous door de groenten. Verdeel de couscous over de borden en leg de kipdrumsticks erop. Serveer met de labnesaus.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle couscous, maar gebruik ¾. De overige couscous kun je in de koelkast bewaren voor een andere keer.



Italiaanse stijl kip-cheeseburger

met tomatensaus, basilicum en aardappelpartjes

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Passata



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Ui



Aardappelen



Paprika



Vers basilicum



Parmigiano
Reggiano DOP



Oranjehoen kipburger



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.

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

Koekenpan met deksel, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2870 / 686	438 / 105
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,3
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	13	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Aardappelpartjes bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de aardappelen of was grondig. Snijd de aardappelen in partjes.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!



Groenten snijden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de Parmigiano Reggiano.
- Snijd de paprika in reepjes. Snijd het basilicum in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 5 - 7 minuten. Haal uit de pan bewaar apart.
- Bak de knoflook, ui en paprika 1 - 2 minuten in dezelfde pan.



Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg vervolgens de passata, het achtergehouden kookvocht, het basilicum en de helft van de Siciliaanse kruidenmix toe.
- Dek de pan af en laat 2 - 4 minuten sudderen op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de burger in de saus. Beleg de burger met beide kazen en dek de pan opnieuw af. Zet het vuur lager en bak 2 - 3 minuten verder, zodat de kaas kan smelten.



Serveren

- Voeg de roomboter en de overige Siciliaanse kruidenmix toe aan de aardappelen. Meng goed en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelen over de borden.
- Serveer de burger met de saus ernaast.

Eet smakelijk!



Fusion vistaco's met Midden-Oosterse kruiden

pick & mix toppings: mangochutney, knapperige koolsla & meer!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Koolvis



Tomaat



Limoen



Wittekool en wortel



Mini-tortilla's



Mangochutney



Midden-Oosterse
kruidenmix



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

Koolvis is een witvis en familie van de kabeljauw - hij wordt geprezen om zijn zachte textuur en volle 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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Limoen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	650 /155
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,2
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	16,6	3,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,4	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.
- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Besprenkel met olijfolie en wrijf in met de Midden-Oosterse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de vis op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 12 minuten in de oven.



Koolsla maken

- Snijd ondertussen de tomaat in kleine blokjes.
- Pers de helft van de limoen uit en snijd de andere helft in partjes.
- Meng in een kom de wittekool en wortel met de mayonaise en 1 tl limoensap per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Tortilla's verwarmen

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Trek de vis met twee vorken uit elkaar in kleine stukjes.



Serveren

- Serveer alle toppings apart op tafel: de koolsla, vis, tortilla's, tomatenblokjes, limoenpartjes en mangochutney.
- Laat iedereen zijn eigen taco's vullen naar smaak.

Eet smakelijk!



Romige fiocchi tricolore met honinggroenten

en voor ouders: geitenkaas, walnoten en peterselie

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

“Tricolore” pasta is natuurlijk gekleurd met natuurlijke ingrediënten zoals tomatenpuree en spinazie. Het resultaat is een leuke en aantrekkelijke maaltijd boordevol extra smaak!

Scheur mij af! ↗



Knoflookteentje



Ui



Courgette



Paprika



Italiaanse kruiden



Verse oregano



Geraspte belegen
geitenkaas



Verse bladpeterselie



Citroen



Walnootstukjes



Kookroom



Fiocchi tricolore

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, koekenpan

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
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Fiochi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 / 830	682 / 163
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	16,6	3,3
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	20,5	4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika en courgette in blokjes.



Walnootstukjes roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de walnoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en courgette 5 - 6 minuten.
- Besprenkel met de honing en breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en oreganotakjes 1 - 2 minuten.
- Haal de oregano uit de pan. Voeg de room, Italiaanse kruidenmix en citroensap naar smaak toe.
- Meng goed en breng aan de kook (zie Tip).

Tip: Houden je kinderen ook van geitenkaas? Voeg dan wat geitenkaas naar smaak toe aan de saus en laat smelten.



Serveren

- Roer de pasta door de saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de peterselie grof.
- Serveer de pasta op diepe borden. Leg de courgette en paprika erbovenop.
- Voor ouders: garneer met de walnoten, de peterselie, de geitenkaas en citroenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Tandoori stijl kalkoensalade

met mangochutneydressing en aardappelen

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Kalkoensfiletstukjes met tandoori-kruiden



Rode ui



Mini-komkommer



Wortel



Little gem



Mangochutney



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

Het woord "tandoori" komt van het Hindi woord "tandoor", wat "kleiven" betekent. Hoewel er bepaalde kruiden worden geassocieerd met het maken van tandoori eten, verwijst het woord zelf traditioneel naar een manier van koken.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2305 /551	441 /105
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,5
Koolhydraten (g)	44	9
Waarvan suikers (g)	22	4,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in blokjes.
- Zet de aardappelen onder water in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Wortel bereiden

- Rasp de wortel fijn.
- Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe en zet opzij.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kalkoen en ui 5 - 7 minuten, of tot de kalkoen gaar is.



Aardappelen bakken

- Snijd ondertussen de sla fijn. Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kleine kom de mangochutney, de mayonaise en wat pekelvocht van de wortel naar smaak.
- Blus de kalkoen en ui af met de aangegeven hoeveelheid water. Roer de aardappelen en de honing erdoor en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de sla over de borden. Leg de komkommer, aardappelen, kalkoen en wortel erbovenop.
- Besprengel met de mangochutneydressing.

Eet smakelijk!



Oyakodon donburi met teriyaki-kipomelet

Japanse rijstbowl met zoetzure groenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ei



Komkommer



Radisj



Kippendij



Teriyakisaus



Bosui



Witte langgraanrijst



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

De naam voor dit typisch Japanse gerecht is letterlijk vertaald ouder en kind rijstbowl, wat refereert naar de kip en het ei die in het gerecht zijn verwerkt!

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, koekenpan met deksel, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme kippenbouillon (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3217 /769	560 /134
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,1
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	20,7	3,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2,3	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 voor de rijst. Snijd de bosui in fijne ringen. Bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Kluts het ei los met een vork of garde.



Rijst koken

Kook de rijst, afgedeekt, 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Bereid de bouillon en bewaar apart voor later gebruik (zie Tip).

Tip: Is het lastig om 30 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



Zoetzuur maken

Snijd de komkommer in blokjes en snijd de radijs in dunne plakjes. Meng in een kom de wittewijnazijn en suiker. Voeg de komkommer en radijs toe. Breng op smaak met zout en roer goed door. Bewaar apart tot serveren en schep af en toe om.

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



Kip bakken

Wrijf de kippendij in met peper en zout. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip in 4 - 5 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Zet het vuur laag, voeg het witte gedeelte van de bosui toe en bak 2 - 3 minuten. Snijd ondertussen de kip in stukjes. Voeg de kip weer toe aan de koekenpan.



Saus maken

Voeg de teriyakisaus en de kippenbouillon toe aan de koekenpan en laat 2 minuten zachtjes koken. Voeg het geklutste ei langzaam zonder te roeren toe. Draai de pan in een vloeiende beweging zodat het eimengsel zich verdeelt over de koekenpan. Zorg dat het een geheel blijft. Zet het vuur laag en verwarm 3 - 5 minuten, of tot het ei gestolt is. Dek de pan af met het deksel zodat het ei sneller stolt.



Serveren

Serveer de rijst over borden en leg de omelet erop. Garneer met het groene gedeelte van de bosui en serveer met de zoetzure komkommer en radijs ernaast.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakt gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse kraanbere? Het bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een kraanvogel!

Scheur mij af!



	Ui		Verse krulpeterselie
	Aardappelen		Nootmuskaat
	Prei		Panko paneermeel
	Cranberrychutney		Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
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)	3510 /839	438 /105
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,1
Koolhydraten (g)	93	12
Waarvan suikers (g)	12	1,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,3	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. Snipper de ui zeer fijn en rasp een snufje nootmuskaat. Snijd de peterselie fijn.



Groenten snijden

Bereid de bouillon. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken. Halver de prei in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



Gehaktbrood maken

Voeg het gehakt toe aan een kom. Voeg de melk, de panko, de gesnippedde ui, de geraspte nootmuskaat en de helft van de peterselie toe. Breng op smaak met peper en zout en kneed tot een stevige bal.



Gehaktbrood bakken

Vet een ovenschaal in met een klein klontje roomboter. Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan tot het de vorm van een brood krijgt. Bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Maak je het gehaktbrood voor meer dan twee personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Leg eventueel wat klontjes roomboter op het gehaktbrood - zo wordt het nog smeuiger!



Prei stoven

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de prei 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken. Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan. Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe om het smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Snijd het gehaktbrood in plakken en verdeel de plakken over de borden. Giet het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal eroverheen. Serveer met de aardappelpuree, gesmoerde prei en cranberrychutney. Garneer de puree met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met tzatziki en krokante kikkererwten

met amandelschaafsel en tomaat-komkommersalade

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kikkererwten



Bulgur



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Komkommer



Paprika



Amandelschaafsel



Tzatziki



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

Tzatziki is een verfrissende dip op basis van yoghurt uit Griekenland. De dip is geworteld in de mediterrane keuken en zou geïnspireerd zijn op oude Perzische en Indiase sauzen, waarna het uitgroeide tot een Grieks basisproduct.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, pan met deksel, keukenpapier, vergiet

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Tzatziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	545 /130
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,8
Koolhydraten (g)	70	13
Waarvan suikers (g)	9,2	1,8
Vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Bulgur koken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de bulgur 10 - 12 minuten, giet af en bewaar in de pan.
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix toe, besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en meng goed. Dek de pan af en houd apart tot serveren.



Paprika en kikkererwten roosteren

- Snijd de paprika in dunne reepjes. Spoel de kikkererwten af, laat ze uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier.
- Voeg de paprika, kikkererwten en het gerookte paprikapoeder toe aan een kom. Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Salade maken

- Snijd ondertussen de komkommer en tomaat in blokjes.
- Meng in een kom de witewijnazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de komkommer en tomaat toe en meng goed.

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



Serveren

- Serveer de bulgur op diepe borden. Leg de paprika, de kikkererwten en de tomaat-komkommersalade erbovenop.
- Besprenkel met de tzatziki en garneer met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui van Brandt & Levie

met geroosterde aardappelen, wortel, appel en zelfgemaakte uienjus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Rode ui



Appel



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Verse salie



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Uienchutney



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

Salie wordt al eeuwenlang geprezen om zijn gezondheidseigenschappen!
Het bevat veel antioxidanten, helpt de hersenfunctie en kan zelfs de
bloedsuikerspiegel en het cholesterolgehalte verlagen.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Vers salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	490 / 117
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,6
Koolhydraten (g)	57	10
Waarvan suikers (g)	15,5	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,5	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. Halveer de ui en snijd in grote halve ringen. Verwijder het klokhuis en van de appel en snijd de appel in partjes. Halveer de wortels in de lengte en snijd in stukjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm. Hak de salie grof.



Groenten en appel mengen

Meng in een grote kom de aardappelen, wortels, ui en appel (zie Tip). Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout, schep goed om. Bereid de bouillon.

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



Groenten en appel bakken

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



Worst bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af. Bak 10 - 12 minuten verder op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



Jus bereiden

Voeg de uienschutney en de bouillon toe aan de koekenpan met worst. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt warm.



Serveren

Serveer geroosterde groenten en appel met de worst. Giet de jus erover.

Weetje Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.

Eet smakelijk!



Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara, zoetzure ui en naanbrood

Plant Based

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Het eerste dat opvalt wat betreft groenten in dit recept is natuurlijk de aubergine op je bord. Maar ook de pittige muhammara zit vol veggies en draagt flink bij tot je dagelijkse groente-inname.

Scheur mij af!



	Bulgur		Naanbrood
	Knoflookteent		Aubergine
	Rode puntpaprika		Rode ui
	Rode peper		Citroen
	Verse bladpeterselie		Midden-Oosterse kruidenmix
	Gemalen komijnzaad		Walnootstukjes
	Hummus		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	¼	½	¾	¾	1
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4067 / 972	576 / 138
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	6,5	0,9
Koolhydraten (g)	105	15
Waarvan suikers (g)	21,9	3,1
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,9	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 in een pan. Halver de aubergine in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Leg de aubergine op de schil in de pan en bak 2 minuten. Draai de aubergine om, verlaag het vuur en bak nog 5 minuten. Halver de rode puntpaprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de puntpaprika in dunne repen. Snijd de ui in halve ringen.



Groenten roosteren

Meng in een kleine kom een scheutje olijfolie met de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix. Haal de aubergine uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie. Leg de puntpaprika en knoflookteent ernaast. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de groenten 12 minuten in de oven. Voeg het naanbrood toe en bak 2 - 3 minuten verder.



Bulgur koken

Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker. Voeg de ui en een snufje zout toe, meng goed door en zet apart tot later gebruik. Voeg de bulgur toe aan de bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af (zie Tip).



Smaakmakers snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en snijd de citroen in partjes. Snijd de peterselie grof. Haal, wanneer de aubergine gaar is, de puntpaprika en knoflook van de bakplaat. Zet de oven uit, maar houd de aubergine en het naanbrood warm in de oven. Knip de knoflook uit het velletje.

Muhammara maken

Voeg de helft van de puntpaprika toe aan een hoge kom samen met de walnootstukjes, knoflook, **rode peper**, komijn en bruine suiker. Voeg de overige Midden-Oosterse kruidenmix en een scheutje olijfolie toe. Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Pers er 1 citroenpartje per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Mix opnieuw met de staafmixer.

Serveren

Meng de peterselie, de overige puntpaprika en 1 tl citroenrasp per persoon door de bulgur. Serveer de bulgur over diepe borden of kommen en leg de aubergine en zoetzure ui erbovenop. Serveer de muhammara en de hummus ernaast. Serveer met de overige citroenpartjes en het naanbrood.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met broccolini en tahindressing

met bulgur, cherrytomaten en geroosterd amandelschaafsel

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | -30% koolhydraten

Totale tijd: 20 - 25 min.



Zalmfilet



Bulgur



Sjalot



Bimi broccoli



Rode cherrytomaten



Rucola en veldsla



Limoen



Amandelschaafsel



Tahin



Zoete Aziatische saus



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

Tahin is een pasta gemaakt van sesamzaad. Het wordt veel gebruikt in de mediterrane, Aziatische, Midden-Oosterse en Afrikaanse keuken.



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, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	30	60	90	120	150	180
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bimi broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	60	125	185	250	310	375
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete Aziatische saus* (g)	15	35	50	70	85	105
Zelf toevoegen						
Zoutarm paddenstoelen- of groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	20	40	60	80	100	120
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	584 / 140
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	6	1,2
Koolhydraten (g)	40	8
Waarvan suikers (g)	10,1	2,1
vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	36	7
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 en kook de broccolini 2 - 3 minuten. Haal de broccolini uit de pan met een schuimspaan. Spoel de broccolini af met koud water en bewaar apart.
- Voeg het bouillonblokje en de bulgur toe aan dezelfde pan en kook de bulgur 8 - 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de sjalot in halve ringen.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de sjalot 1 - 2 minuten.
- Voeg de broccolini toe en bak 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Halveren de cherrytomaten. Snijd de limoen in 6 partjes.



Zalm bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de zalmfilet 3 - 5 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur, draai de zalm om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de sla met de bulgur, cherrytomaten en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng in een kleine kom de tahin met de zoete Aziatische saus, het sap van 1 limoenpartje per persoon en de aangegeven hoeveelheid water.
- Server de bulgur over diepe borden.
- Leg de sjalot, broccolini en zalm erbovenop.
- Besprenkel met de tahindressing. Garneer met het amandelschaafsel en serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Tortellini met varkensworst en kastanjechampignons

met pecorino, bospaddenstoelenpesto en bieslook

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze tortelloni met spinazie en ricotta worden in Italië gemaakt door de familie Rana. Authentiek en smaakvol, zoals pasta hoort te zijn.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Knoflookteentje



Gemengde gesneden paddenstoelen



Ui



Bospaddenstoelenpesto



Kookroom



Geraspte pecorino DOP



Verse bieslook



Tortelloni ricotta en spinazie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Bospaddenstoelenpesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4556 / 1089	763 / 182
Vetten (g)	67	11
Waarvan verzadigd (g)	28,5	4,8
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	11,7	2
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	47	8
Zout (g)	4,1	0,7

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.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de tortellini.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.



Tortellini bakken

- Voeg de ui en de knoflook toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de paddenstoelenmix toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Kook ondertussen de tortellini 4 - 5 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Saus maken

- Haal de worstjes uit de pan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de room en 30 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed. Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de worst in plakken. Snijd of knip de bieslook fijn.



Serveren

- Serveer de tortellini over diepe borden. Schep de champignonroomsaus en de worst eroverheen.
- Besprengel met de bospaddenstoelenpesto. Garneer met de pecorino en de bieslook.

Eet smakelijk!



Steak met frietjes en truffelmayonaise

met sjalottensaus en geroosterde groenten

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Steak



Aardappelen



Sjalot



Uienchutney



Rode puntpaprika



Bloemkoolroosjes



Rode cherrytomaten



Gedroogde tijm



Mayonaise met
truffelaroma



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

Bloemkool is meer dan alleen koolhydraatarm - het zit boordevol vezels,
vitamine C en antioxidanten, waardoor het een voedzame keuze is die de
spijsvertering en het immuunsysteem ondersteunt.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	65	125	125	250	250	375
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3828 / 915	497 / 119
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,3
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	9,3	1,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng in een pan ruim water met een snuf zout aan de kook voor de groenten. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.



Frieten bakken

Voeg de frieten toe aan een kom en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Snijd ondertussen de sjalot in dunne halve ringen. Halver eventuele grotere bloemkoolroosjes en snijd de puntpaprika in reepjes.



Groenten bereiden

Kook de bloemkoolroosjes 2 - 3 minuten. Giet af en spoel onder koud water. Voeg de bloemkoolroosjes, puntpaprika, cherrytomaten en tijm toe aan een ovenschaal. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de laatste 10 - 15 minuten met de frieten mee in de oven.



Saus maken

Bereid de bouillon. Verhit een klontje roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de sjalot 2 - 3 minuten. Voeg de uienchutney en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat de saus 6 - 8 minuten zachtjes inkoken.



Steak bakken

Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak, zodra de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



Serveren

Serveer de frieten met de mayonaise met truffelaroma over de borden. Snijd de steak, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de frieten. Schenk de sjalottensaus over de steak en serveer met de ovengroenten ernaast.

Eet smakelijk!



Luxe bowl met kabeljauw-tempura, mango en zeewiersalade met rijst, sojabonen en limoenmayonaise

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze knapperige zeewiersalade bevat ook sesamzaadjes, chili en sojasaus. In Japan wordt het "chuka wakame" genoemd. Heerlijk voor bij jouw bowl.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Mango



Limoen



Mini-komkommer



Sojabonen



Gomasio



Kabeljauwfilet



Rodekool,
wittekool en wortel



Zeewiersalade



Sushirijst

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, diep bord, grote kom, pan, keukenpapier, bord, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mango* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Zeewiersalade* (g)	15	25	40	50	65	75
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (g)	70	140	210	280	350	420
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4343 /1038	774 /185
Vetten (g)	38	7
Waaran verzadigd (g)	4,9	0,9
Koolhydraten (g)	133	24
Waaran suikers (g)	25,2	4,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Vul een kleine kom met de aangegeven hoeveelheid water en zet in de vriezer. Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de sushirijst in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af onder lauw water. Bewaar apart tot serveren.



Koolsla maken

Meng in een kom de witewijnazijn, de helft van de suiker en een snufje zout. Meng de rodekool, wittekool en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om zodat de smaken goed intrekken.

Weetje Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



Groenten snijden

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakjes. Pers de limoen uit en snijd de komkommer in blokjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige suiker en wat limoensap naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Tempura voorbereiden

Dip de vis droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een diep bord 20 g bloem per persoon met een flinke snuf zout. Haal de kleine kom met koud water uit de vriezer. Maak in een grote kom een beslag van het ijswater en de overige bloem (zie Tip). Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.



Tempura bakken

Zet een bord met keukenpapier klaar. Wentel de visblokjes eerst door de bloem en daarna door het beslag. Leg, zodra de olie goed heet is, de visblokjes voorzichtig in de olie (pas op voor spatters!). Bak de vis 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Leg daarna op het bord met keukenpapier.



Serveren

Serveer de rijst over diepe borden en verdeel de koolsla met dressing eroverheen. Verdeel de kabeljauw-tempura, mango, sojabonen, zeewiersalade en komkommer over de rijst. Garneer met de limoenvmayonaise en de gomasio (zie Tip).

Tip: Heb je sojasaus in huis? Voeg dit naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Kipfilet met champignonroomsaus

met aardappelpartjes, Siciliaanse kruiden en sperziebonen

Caloriebewust | Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

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

Scheur mij af!



Aardappelen



Siciliaanse kruidenmix



Kipfilet



Rode ui



Champignons



Sperziebonen



Italiaanse kruiden



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

2x hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2502 / 598	320 / 77
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,3
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	12,9	1,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	1,1	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in partjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de aardappelen, afgedekt, 10 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de pan en bak 8 - 10 minuten verder.
- Voeg de helft van de Siciliaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout.



Kip bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 4 - 6 minuten per kant, of tot de kip gaar is. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snipper de ui en snijd de champignons in plakken.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd ze in 3 gelijke stukken.



Champignons bakken

- Bak in dezelfde koekenpan de ui, champignons, Italiaanse kruiden en de overige Siciliaanse kruidenmix 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de bouillon en room toe en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en laat de saus 8 - 10 minuten inkoken.
- Voeg de kip weer toe aan de saus en houd warm tot serveren.



Serveren

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de sperziebonen 4 - 6 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren.
- Blus af met een scheutje water en bak, afgedekt, 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Serveer de kip met de aardappelpartjes en sperziebonen. Verdeel de champignonroomsaus over de kip.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met paksoi en salade

met pinda's en frisse sesamdressing

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Mini-komkommer



Wortel



Knoflookteentje



Limoen



Varkenshaas



Paksoi



Sesamolie



Botersla



Vissaus



Ongezouten pinda's



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	8	15	20	30	35	45
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	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)	2427 /580	466 /111
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,3
Koolhydraten (g)	17	3
Waarvan suikers (g)	11	2,1
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



Vlees bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas in 10 - 13 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de paksoi.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Paksoi bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paksoi, ui en de helft van de knoflook 5 - 7 minuten. Voeg daarna de sojasaus toe.
- Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de wortel in dunne reepjes. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Hak de sla en pinda's grof.



Dressing maken

- Meng in een kleine kom de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de sesamolie, de sambal, de suiker en de overige knoflook.
- Pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de komkommer, wortel, sla en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de salade over diepe borden. Leg de paksoi erop en besprenkel met ½ van de dressing.
- Snijd het varkensvlees in plakjes en leg op de salade. Besprenkel met de overige dressing.
- Garneer met de pinda's en serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Rundergehakt en witte grillkaas op Libanees platbrood met rode biet met za'atar en labne

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Labne



Oosters gekruid
rundergehakt



Za'atar



Tomaat



Witte grillkaas



Tahinsaus



Midden-Oosterse
kruidenmix



Libanees platbrood
met rode biet



Tomatenpuree



Citroen



Knoflookteent



Ui



Veldsla



Rode puntpaprika



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

De tahinsaus in dit recept is gemaakt van sesamzaadjes en magere, eiwitrijke yoghurt. Het is nootachtig, romig en de perfecte toevoeging aan je 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

Kom, rasp, koekenpan met anti-aanbaklaag, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	3	5	5
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood met rode biet (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5054 / 1208	784 / 187
Vetten (g)	71	11
Waarvan verzadigd (g)	32,7	5,1
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	21,6	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	60	9
Zout (g)	5,4	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui.
- Snijd de tomaat in plakken en de puntaprika in reepjes.
- Rasp de grillkaas met een grove rasp (zie Tip).

Tip: Grillkaas heeft van nature een zoute smaak. Gebruik daarom tijdens het koken geen zout, maar voeg na het proeven eventueel pas zout toe aan het gerecht.



Vulling maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de puntaprika en ui 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Midden-Oosterse kruiden toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de tomatenpuree toe en de aangegeven hoeveelheid water. Kook nog 1 minuut.



Kaas bakken

- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag middelhoog vuur. Bak de kaas in 6 - 8 minuten goudbruin en knapperig.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en verwarm het platbrood 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd de citroen in partjes en pers de knoflook of snijd fijn.

Tip: Heb je een magnetron? Dan hoeft je de oven niet te gebruiken! Verwarm de Libanese platbroden 30 seconden op een magnetronbestendig bord. Herhaal tot ze warm zijn.



Serveren

- Meng in een kom de labne met de knoflook, tahinsaus, mayonaise en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het gehakt, de kaas, sla, tomaat, za'atar, tahinsaus en honing over het platbrood.
- Rol het platbrood op en serveer met de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!