



Kipfilethaasjes in zoete saus met knoflookrijst

met paksoi en topping van pikante honingpinda's

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Kipfilethaasjes



Pikante honingpinda's Zoet-pittige chilisaus



Sojasaus



Gele wortel



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

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



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, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 /649	438 /105
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,5
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	14,5	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Weeg de **rijst** af. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Verlaag het vuur en voeg de **rijst**, de aangegeven hoeveelheid water en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip).
- Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet eventueel af en laat afgedekt staan.

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



2. Snijden

- Snij de **wortels** in dunne halve maantjes.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **wortels** 3 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip).
- Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 - 2 cm.

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



3. Kip bakken

- Voeg de **paksoi** toe en verkruimel het bouillonblokje boven de koekenpan.
- Dek de koekenpan af en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **kip** 5 minuten.
- Voeg de **zoet-pittige chilisaus**, **sojasaus** en ketjap toe en bak nog 2 minuten.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Melanzane alla Parmigiana

Italiaanse ovenschotel met aubergine, mozzarella en tomaat

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aubergine



Ui



Knoflookteentje



Vers basilicum



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Passata



Parmigiano Reggiano DOP



Mozzarella



Witte ciabatta



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

Kom, hapjespan met deksel, grote koekenpan, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, bord, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3870 /925	562 /134
Vetten (g)	51	7
Waaran verzadigd (g)	16,7	2,4
Koolhydraten (g)	78	11
Waaran suikers (g)	17,8	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Aubergine bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van $\frac{1}{2}$ cm dik. Bestrooi de plakken aan beide kanten royaal met zout en leg in een vergiet. Laat het zout intrekken (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.

Tip: Het zout ontrekt het vocht van de aubergine. Zo behoudt hij tijdens het bakken een betere textuur en blijft hij smaakvoller.



2. Saus maken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **Italiaanse kruiden** toe. Bak 3 - 4 minuten. Blus af met $\frac{1}{2}$ el zwarte balsamicoazijn per persoon, de **tomatenblokjes** en de **passata**. Roer goed en breng op smaak met de helft van het **basilicum**, peper en zout. Kook het geheel, afgedekt, 10 - 15 minuten op laag vuur.



3. Aubergine omwentelen

Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn. Scheur of snijd de **mozzarella** in kleine stukken (zie Tip). Snijd $\frac{1}{2}$ **broodje** per persoon in grote stukken en meng in een kom met $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid 2 el bloem per persoon, peper en zout over een groot bord. Dep de **aubergineplakken** goed droog met keukenpapier en schraap het zout eraf. Wentel de plakken door de bloem.



4. Aubergine bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de helft van de **aubergineplakken** in 4 - 6 minuten goudbruin. Keer ze halverwege om en laat daarna uitlekken op een vel keukenpapier. Verhit opnieuw $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en herhaal met de overige **aubergineplakken**.



5. In de oven

Verdeel een beetje tomatensaus over de bodem van een ovenschaal. Leg $\frac{1}{3}$ van de **aubergineplakken** erop en scheep $\frac{1}{3}$ van de tomatensaus erover. Bestrooi met $\frac{1}{3}$ van de **Parmigiano Reggiano** en $\frac{1}{3}$ van de **mozzarella**. Herhaal dit met de overige **aubergineplakken**, tomatensaus en **kaas**. Verdeel de **broodblokjes** over de bovenkant en bak 10 - 15 minuten in de oven. Bak de laatste 6 minuten het overige **brood** mee in de oven.



6. Serveren

Verdeel de melanzane Parmigiana over de borden en garneer met het overige **basilicum**. Serveer met het **broodje**.

Eet smakelijk!



Pangasius met romige bieslooksaus

met honing-mosterdwortels en aardappelpartjes

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Biologische volle yoghurt



Wortel



Gele wortel



Pangasiusfilet



Verse dille & bieslook



Italiaanse kruiden



Citroen



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwervers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!



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, hapjespan met deksel, grote kom, grote saladekom, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	2	2	3	3
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **wortels** in staafjes van ongeveer 1 cm dik. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in lange, dunne partjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Haal na 20 minuten het deksel van de hapjespan en voeg de **Italiaanse kruidenmix** toe.



2. Wortels roosteren

- Meng in een grote kom de **wortels** met 1 el olijfolie per persoon.
- Verdeel vervolgens over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip). Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **wortels** zijn klaar wanneer de uiteinden donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.

Tip: De oventijd van de wortels kan langer zijn als je een combi-oven of elektrische oven gebruikt. Prik erin met een vork. Gaat dit makkelijk? Dan zijn ze gaar.



3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **vis** gaar is.
- Snijd de **bieslook** fijn. Meng in een kom de **bieslook** met de **yoghurt** en de helft van de mosterd.
- Haal de **vis** uit de koekenpan en breng op smaak met peper.
- Roer de bieslooksaus door de olie in de koekenpan.



4. Serveren

- Pers de helft van de **citroen** uit boven een grote saladekom en snijd de overige **citroen** in partjes. Voeg de honing, **dille** en de overige mosterd toe aan de kom en meng goed. Voeg de geroosterde **wortels** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Verdeel de **wortels** en **aardappelen** over de borden. Leg de **vis** ernaast.
- Serveer met de bieslooksaus en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 / 624	390 / 93
Vetten (g)	29	4
Waaran verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	60	9
Waaran suikers (g)	13,8	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Heekfilet à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geschaafde amandelen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Heekfilet



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.

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, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2	3	4	5
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode splitlinzen (g)	40	60	80	100	140	160
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
[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)	2280 / 545	401 / 96
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,9
Koolhydraten (g)	31	5
Waarvan suikers (g)	10,3	1,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Halver de **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in partjes.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **wortel**, **ui** en **knoflook** toe. Bak 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rode linzen** en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn.

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



3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te kleuren. Haal uit de koekenpan en bewaar apart. Verdeel ½ el bloem per persoon over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Haal de **heekfilet** door de bloem en tik de overige bloem eraf. Bewaar de **vis** apart tot gebruik.



4. Pureren

Haal de hapjespan van het vuur wanneer de **wortel** en de **linzen** gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Voeg het **gerookt paprikapoeder** en de helft van de roomboter toe toe. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm op laag vuur.



5. Vis bakken

Verhit de overige roomboter in de koekenpan van het **amandelschaafsel** op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de boter bruist, de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de **vis** uit de koekenpan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de **spinazie** toe aan de koekenpan en laat slinken.

Weetje 🍎 De heekfilet in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen. Als je weinig brood eet, of brood zonder bakkerszout, loop je risico op een tekort. Eet dus regelmatig (uit de zee gevangen) vis, ei, zuivel en zeevlier.



6. Serveren

Verdeel de wortel-linzenpuree over de borden en schep de **spinazie** erop. Leg de **heekfilet** op de **spinazie** en knip er 1 **citroenpartje** per persoon over uit. Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Roerbak met vegetarisch gehakt en zoete Aziatische saus met spitskool en gomasio

Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Jasmijnrijst



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Knoflookteentje



Spitskool



Wortel



Nasi-bamikruidenmix



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Pikante uienchutney



Ui



Gomasio



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

Speciaal ingrediënt in je box! Met het vegan Rul Gehackt van De Vegetarische Slager geef je een malse structuur aan je gerecht. Makkelijk en minstens zo veelzijdig als de dierlijke variant!

NUTRI-SCORE



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, grote wok of hapjespan, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spitskool* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 /680	582 /139
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	1,5	0,3
Koolhydraten (g)	101	21
Waarvan suikers (g)	33,6	6,9
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedeckt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in kleine blokjes.
- Snijd de **spitskool** in kwartjes.

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. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



2. Spitskool bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op hoog vuur. Bak de **spitskool** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en giet de aangegeven hoeveelheid water erbij.
- Dek de hapjespan af en laat 4 - 6 minuten stomen.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **sojasaus** met de **zoete Aziatische saus**.



3. Groenten bakken

- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **ui** en de **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg het **vegetarische gehakt** toe en bak 2 - 3 minuten verder. Voeg vervolgens ⅓ van de saus toe (zie Tip).
- Meng goed en bak 1 minuut verder.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Voeg dan 1/3 van de saus toe. Serveer de overige saus apart zodat iedereen eventueel zelf meer saus kan toevoegen.



4. Serveren

- Voeg de **uienchutney** en de overige saus toe aan de hapjespan met **spitskool** en bak 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rijst** toe aan het **vegetarisch gehakt**. Voeg de **nasi-bamikruidenmix** toe en roerbak 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **spitskool** erop. Sprinkel de overige saus uit de pan erover en garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Spaghetti al limone met pankotopping

met spruiten en courgette

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Kookroom



Citroen



Spruiten



Geraspte oude
Goudse kaas



Grana
Padanovlokken DOP



Verge citroentijm



Panko paneermeel



Courgette



Aglio e olio



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

Nieuw ingrediënt in je box! De aglio e olio is een Italiaanse klassieker gemaakt van knoflook, olijfolie, rode peper en peterselie. Simpel én smaakvol.



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, grote koekenpan, grote pan, fijne rasp, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Grana Padano volkoren DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Panko paneermel (g)	15	25	40	50	65	75
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3858 /922	712 /170
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	21,2	3,9
Koolhydraten (g)	90	17
Waarvan suikers (g)	11,5	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Halver de **spruiten**. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en vervolgens in dunne plakken.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spruiten** 4 - 6 minuten.



2. Topping maken

- Verhit ¾ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **panko** en **citroentijmtakjes** toe en bak al roerend 2 - 3 minuten, of tot de kruimels goudbruin kleuren (zie Tip).
- Haal uit de koekenpan, voeg toe aan een kleine kom en laat afkoelen.
- Verwijder de **citroentijmtakjes** en meng de **geraspte kaas** door de **panko**.

Tip: Blijf bij de kruimels en schep regelmatig om zodat ze niet aanbranden.



3. Saus maken

- Voeg de **courgette** toe aan de hapjespan met **spruiten** en bak nog 3 - 5 minuten. Blus af met de **kookroom** en bouillon.
- Voeg de **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en laat 4 - 6 minuten inkoken op middelhoog vuur, of tot de saus wat indikt.
- Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Voeg de **Grana Padano** en 1 tl **citroenrasp** per persoon toe.



4. Serveren

- Knip 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de hapjespan met de groenten. Voeg de **pasta** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over de borden.
- Heb je nog **citroenrasp** over? Meng deze naar smaak door de kaaskruimels. Bestrooi de **pasta** met de kaaskruimels (zie Tip).
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Gezondheidstip ☀ Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de kaaskruimels. Je kunt de overige kaaskruimels de volgende dag in een salade verwerken.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Plaattaart met verse geitenkaas

met paprikasaus en basilicumcrème

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Knoflookteentje



Ui



Verse geitenkaas



Passata



Bladerdeeg



Basilicumcrème



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

Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarm alternatief voor harde kazen zoals Goudse of Parmezaanse kaas?

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, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vergeitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3799 / 908	681 / 163
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	29,1	5,2
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	14,5	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal het **bladerdeeg** uit de koelkast. Snijd de helft van de **paprika** in kleine blokjes en de andere helft in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



2. Paprika bakken

Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprikablokjes** in 8 - 10 minuten zacht.



3. Geitenkaas verkruimelen

Verkruimel de **geitenkaas**. Leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier.



4. Saus maken

Blus de gebakken **paprikablokjes** af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata** en per persoon: 1 el water en $\frac{1}{2}$ tl suiker toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



5. Plaattaart bakken

Verdeel de paprika-tomatensaus over het **bladerdeeg** en beleg met de **paprikareepjes**. Bak de plaattaart 10 minuten in de oven. Verdeel dan de **geitenkaas** over de plaattaart en bak de plaattaart nog 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** goudbruin kleurt en het **bladerdeeg** gaar is.



6. Serveren

Besprengel de plaattaart met de **basilicumcrème**. Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Taco's met chili sin carne en avocadodip

met linzen en paprikasalsa

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linzen



Tacoschelpen



Passata



Mais in blik



Ui



Mexicaanse kruiden



Groene paprika



Biologische zure room



Avocadodip



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

Vandaag geen verse avocado, maar een avocadodip in je box!
Dit (h)eerlijke product is gemaakt van geredde avocado's. Dat is pas verantwoord genieten!



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, hapjespan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 /670	494 /118
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	16,1	2,8
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui.
- Snijd de paprika in blokjes.



2. Chili sin carne maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak ⅔ van de ui en de helft van de paprika 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Spoel de linzen af in een vergiet.
- Voeg de linzen en Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de hapjespan en bak 3 - 4 minuten op hoog vuur.
- Blus af met de passata. Verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan en laat 1 - 2 minuten zachtjes sudderen.

Tip: De overige ui gebruik je rauw voor de salsa. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui met de paprika in deze stap.



3. Salsa maken

- Giet de mais af. Voeg de helft van de mais toe aan de chili sin carne.
- Laat de chili sin carne zachtjes koken tot serveren. Voeg eventueel meer water toe als de saus te dik wordt.
- Meng in een kom de overige ui, mais en paprika met de witte wijnazijn. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.

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



4. Serveren

- Verdeel de tacoschelpen over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.
- Serveer de chili sin carne, salsa, avocadodip en zure room in aparte schaaltjes op tafel.
- Verdeel de taco's over de borden en laat iedereen zelf de taco's vullen.

Eet smakelijk!



Teriyakigehaktballetjes met geroerbakte groenten met rijst, pinda's en bosui

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Bosui



Jasmijnrijst



Groentemix
met witte kool



Sesamolie



Sojasaus



Half-on-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



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

Het groene gedeelte van de bosui is milder van smaak dan het
witte gedeelte. Dit maakt het witte gedeelte beter geschikt
om mee te koken en het groene gedeelte beter om mee te
garneren.

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 met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3402 /813	719 /172
Vetten (g)	37	8
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,9
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	22,9	4,8
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	4,2	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het groene en het witte gedeelte apart van elkaar.
- Kook de **rijst**, afgedeckt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uistomen.



2. Roerbakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de **groentemix** toe en roerbak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de helft van de **sesamolie** en de helft van de **sojasaus** toe aan de groenten en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg ½ el bruine suiker per persoon toe en schep om tot de suiker gesmolten is.
- Blus af met de **teriyakisaus**, de overige **sojasaus**, de overige **sesamolie** en het water. Verwarm het geheel nog 2 minuten.



4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Verdeel de **rijst** en **groenten** over diepe borden.
- Schep de teriyakid gehaktballetjes erop en schenk de saus uit de koekenpan over de **groenten** en de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Penne in aubergineroomsaus met Parmigiano Reggiano

met zongedroogde tomaten, rucola en vers basilicum

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Rucola



Parmigiano
Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



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

Deze pasta zit vol smaakmakers zoals semi-gedroogde tomaatjes, basilicum en rucola. Je zet dit heerlijke gerecht al binnen 20 minuten op tafel!



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, rasp, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	595 /142
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	10,5	2
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	18	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en hak de **zongedroogde tomaten** grof.

Tip: Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon 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.



2. Pasta koken

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



3. Saus maken

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



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Couscous met garnalen en yazzara

met hazelnoten, verse kruiden en ras el hanout

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Yazzara		Garnalen
	Volkoren couscous		Ui
	Pastinaak		Ras el hanout
	Hazelnoten		Knoflookteentjes
	Rozijnen		Verse bladpeterselie en munt
	Wortel		Citroen



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

Pastinaken zijn eigenlijk een van de oudste groenten die we kennen. Ze werden al in de oudheid gekweekt en werden vaak gebruikt als zoetstof voor 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 met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3259 /779	463 /111
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	85	12
Waarvan suikers (g)	20,4	2,9
vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de **couscous** toe en laat afgedekt staan.
- Breng een laagje water aan de kook in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Schil de **pastinaak**. Snijd de **pastinaak** en **wortel** in dunne halve maantjes.



2. Groenten bakken

- Kook de **pastinaak** en **wortel**, afgedeekt, 4 - 6 minuten in de hapjespan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **ui**, de helft van de olijfolie en de helft van de **knoflook** toe aan de hapjespan met **pastinaak** en **wortel**.
- Bak de **groenten** 5 - 6 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de **hazelnoten** fijn. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **hazelnoten** goudbruin. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.



3. Garnalen bakken

- Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** en de overige **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Blus af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **couscous**, de **ras el hanout**, de **hazelnoten**, de **rozijnen** en de helft van de **verse kruiden** toe aan de hapjespan met **groenten**.



4. Serveren

- Voeg de wittewijnazijn, de honing, het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en de extra vierge olijfolie toe aan de **couscous** en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **couscous** in diepe borden. Verdeel de **garnalen** en de **yazzara** eroverheen.
- Garneer met de overige **verse kruiden**. Serveer eventuele overige **citroenpartjes**ernaast.

Eet smakelijk!



Falafel met geroosterde groenten

met yoghurtdressing en ingelegde ui

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Bloemkool



Midden-Oosterse kruidenmix



Falafel



Ui



Biologische volle yoghurt



Courgette



Verse bladpeterselie



Italiaanse kruiden



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

Wist je dat de zoete aardappel meer bêta-caroteen, oftewel pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.

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, keukenpapier, bord, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	300	450	450	600
Bloemkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2397 / 573	447 / 107
Vetten (g)	34	6
Waaran verzadigd (g)	5,4	1
Koolhydraten (g)	48	9
Waaran suikers (g)	15,5	2,9
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes van 2 cm. Leg de **zoete aardappel** en **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en meng met de **Midden-Oosterse kruiden**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 25 - 30 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat wat afkoelen.



2. Ingelegde ui maken

Snijd de **ui** in fijne halve ringen (zie Tip). Meng in een kom met de witewijnazijn en per persoon: 1 el water, 1 tl suiker en ½ tl zout. Schep af en toe om en bewaar apart tot serveren.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met de falafel.



3. Yoghurtdressing maken

Hak de **peterselie** grof. Meng in een kom de mayonaise, **yoghurt** en **peterselie**. Breng op smaak met zout.



4. Falafel bakken

Verhit een koekenpan met ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Voeg de **falafel** toe aan de koekenpan en bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Voeg in de laatste minuut de **Italiaanse kruidenmix** toe en schep goed om. Meng op smaak met peper en zout en leg op een bord met keukenpapier.



5. Mengen

Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere hapjespan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 3 - 4 minuten (zie Tip). Meng in een saladekom voorzichtig de **geroosterde groenten**, **courgette** en extra vierge olijfolie door elkaar.



6. Serveren

Laat de **ui** uitlekken in een vergiet. Verdeel de **groenten** over diepe borden. Verdeel de yoghurtdressing en **falafel** erover. Garneer met de **ui**.

Weetje Wist je dat de falafel voor 70% uit kikkererwten bestaat? Dit maakt hem niet alleen lekker, maar ook rijk aan eiwitten, vezels én ijzer!

Tip: Gebruik eventueel een grillpan.

Eet smakelijk!



Kipfilet met pesto-krieltjes

met courgette en paprika

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve kriel met schil



Pesto genovese



Ui



Paprika



Courgette



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



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

Speciaal ingrediënt in je box! Deze haasjes komen van de oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	497 / 119
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	9	1,6
Koolhydraten (g)	43	8
Waarvan suikers (g)	7,7	1,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Halveer eventuele grote **krieltjes** of snijd in vieren.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **krieltjes**, afgedekt, 8 - 10 minuten.
- Haal het deksel van de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



2. Groenten bereiden

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **courgette** in halve maantjes.

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



3. Krieltjes afmaken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan en bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprika**, **courgette** en **kip** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Meng als de **krieltjes** gaar zijn de **pesto** erdoor.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Köftegehaktballetjes met fetasalade

met aardappelen geïnspireerd op sanyet el batates

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelschijfjes



Ui



Knoflookteentje



Afrikaanse kruidenmix



Passata



Rundergehaktballetjes
met köfte-kruiden



[Mini-]komkommer



Verse bladpeterselie
en munt



Feta



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

Feta over? Vul een glazen pot met olijfolie, kruiden en de overige feta in blokjes – in olijfolie blijft de feta namelijk langer goed!



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, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Feta* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 / 764	450 / 108
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,6
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	16,6	2,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Voeg de **aardappelen**, **passata**, **Afrikaanse kruidenmix** en bouillon toe aan de hapjespan. Dek de hapjespan af en laat 5 - 6 minuten koken. Haal het deksel van de hapjespan en kook 3 - 4 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur lager en dek de koekenpan af. Bak 6 - 8 minuten verder, of tot de **gehaktballetjes** gaar zijn.
- Roer de honing erdoor en bak 1 minuut verder.



3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.
- Hak de **peterselie** en **munt** fijn en bewaar apart van elkaar.
- Prak in een kom de **feta** met een vork. Meng met de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie.
- Roer de **komkommer** en **munt** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen** over de borden.
- Serveer met de sticky **gehaktballetjes** en garneer met de **peterselie**.
- Serveer met de smashed-fetasalade.

Eet smakelijk!



Romige tomaat-bonenstoof met rijst

met pesto, Grana Padano en courgette

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paprikareepjes



Courgette



Knoflookteentje



Gemengde bonen



Passata



Pesto genovese



Grana Padano vlokken DOP



Jasmijnrijst



Biologische crème fraîche



Siciliaanse kruidenmix



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

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

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, koekenpan met deksel, pan, zeef

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
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padanolokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halver de **courgette** in de lengte. Kerf in elke **courgettehelft** een ruitpatroon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de **courgette** 2 - 3 minuten op de gekerfde kant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan. Draai de **courgette** om en bak, afgedekt, 7 - 8 minuten.

Tip: Snijd niet te diep in het vruchtvlees, zodat de schil heel blijft.



2. Stoof voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Laat de **bonen** uitlekken in een vergiet.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Verhit ½ el olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden**, de **knoflook** en de **paprikareepjes** toe en bak 1 minuut.

Tip: Is het lastig om 25 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.



3. Stoven

- Voeg de **passata**, de bouillon, **bonen**, zwarte balsamicoazijn en de suiker toe en breng aan de kook.
- Laat de stoof, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de **crème fraîche** en de helft van de **Grana Padano** door de stoof. Breng opnieuw kort aan de kook.



4. Serveren

- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en breng de stoof op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden en scheep de stoof over de **rijst**. Leg de **courgette** op de stoof.
- Garneer met de **pesto** en de overige **Grana Padano**.

Weetje Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Kruidige couscous met varkensworst

met witte kaas, amandelen en rozijnen

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Volkoren couscous



Wortelschijfjes



Passata



Afrikaanse kruidenmix



Spinazie



Witte kaas



Gezouten amandelen



Rozijnen



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

Amandelen, vaak verward met noten, zijn eigenlijk zaden van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Hierdoor behoren amandelen tot de steenvruchtfamilie, net als perziken en abrikozen!

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, vershoudfolie, 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
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Wortelschijfjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	20	30	40	50	70	80
Rozijnen (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 /892	607 /145
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	13	2,1
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	14	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	79	13
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Wortelschijfjes koken

- Zet de **wortelschijfjes** onder water in een pan met deksel. Kook, afgedekt, 8 - 9 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.

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. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



2. Couscous bereiden

- Meng in een kom de **couscous** met de **rozijnen**, witewijnazijn, extra vierge olijfolie en honing.
- Meng de bouillon erdoor en dek de kom af met plasticfolie.
- Laat de **couscous**, afgedekt, 8 minuten wellen. Roer daarna los met een vork.



3. Saus maken

- Snijd de **worst** open en knip het **worstvlees** uit het vel.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **worstvlees** 4 minuten. Voeg dan de **passata**, **Afrikaanse kruidenmix** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Voeg de **wortel** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Roer de **spinazie** door de **couscous** en verdeel over de borden.
- Garneer met de saus en verkruimel de **witte kaas** erover.
- Garneer met de **amandelen**.

Eet smakelijk!



Shakshuka met aardappelen en knoflookbrood

met geitenkaas en Italiaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met basilicum



Spinazie



Verse geitenkaas



Ei



Witte ciabatta



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

Met shakshuka kun je perfect variëren. Deze Italiaanse variant bereid je met geitenkaas en knoflookbrood.

NUTRI-SCORE



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, hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen**. Snijd de **aardappelen** in blokjes van 1 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. De **aardappelen** hoeven nog niet gaar te zijn.



2. Tomatensaus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **knoflook** en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe. Bak 30 seconden. Voeg de **tomatenblokjes** en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de hapjespan. Roer goed door en laat, afgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken.



3. Saus afmaken

Voeg de **aardappelblokjes** toe aan de tomatensaus. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verkruimel de **geitenkaas**.

Tip: Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



4. Eieren laten stollen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de hapjespan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de helft van de **geitenkaas** over het geheel en dek de hapjespan af. Laat de **eieren**, afgedekt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal vervolgens het deksel van de hapjespan, zet het vuur iets hoger en bak nog 2 - 4 minuten verder zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen (zie Tip).



5. Knoflookbroodje maken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met ½ el olijfolie per persoon. Snijd het **broodje** open. Smeer het knoflook-oliemengsel op het broodje, leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van de pan die je gebruikt. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op jouw voorkeur.



6. Serveren

Schep de shakshuka op de borden. Garneer met de overige **geitenkaas**. Serveer met het knoflookbrood.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Kipfilet in champignonroomsaus

met gebakken aardappelen en rauwkostsalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Kipfilet



Kookroom



Wortel



Tomaat



Veldsla



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

Hoewel de tomaat misschien bekend staat als een groente,
ligt het toch anders. Plantkundig gezien is de tomaat namelijk
een vrucht, ofwel een fruitsoort.

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, hapjespan, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme paddenkoelen- of groenteboullion (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 / 671	415 / 99
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,7
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	7,3	1,1
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snij in kwartalen. Meng in een kom de **aardappelen** met de olijfolie, peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.



2. Champignons bakken

Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de hapjespan en bewaar apart. Verhit de overige roomboter in dezelfde hapjespan. Fruit de **knoflook** en de helft van de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **champignons** toe aan de hapjespan en bak 4 - 6 minuten.



3. Saus maken

Blus de **groenten** af met 1 el rodewijnazijn per persoon en de bouillon. Voeg de **kookroom** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Laat de champignonsaus in 5 minuten inkoken (zie Tip). Voeg dan de **kipfilet** toe en kook de saus nog 8 - 12 minuten, of tot de gewenste dikte.

Tip: Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Laat hem dan wat langer inkoken.



4. Groenten bereiden

Rasp ondertussen de **wortel** met een grove rasp en snijd de **tomaat** in partjes.

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. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de rodewijnazijn met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige **ui**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, **tomaat** en **wortel** toe en meng met de vinaigrette.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en de salade over de borden. Serveer met de **kipfilet** in champignonroomsaus.

Eet smakelijk!

Spaans gekruide gehaktballetjes met krieltjes

met salade met witte kaas en kruidenyoghurt

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Half-om-half
gehaktballetjes met
Spanse kruiden



Krieltjes



Dille, munt en
bladpeterselie



Tomaat



Ui



Witte kaas



[Mini-]komkommer



Biologische
volle yoghurt



Paprikapoeder



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

De rundergehaktballetjes zijn alvast gekruid met Spaanse kruiden – deze kruidenmix vult je keuken met heerlijke aroma's!



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, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	404 /96
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17	2,5
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	7,8	1,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **krieltjes**, halveer en snij eventuele grote **krieltjes** in kwartelen. Meng in een kom met het **paprikapoeder**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

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



2. Salade maken

Snijd de **ui** in halve ringen (zie Tip). Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Meng de **groenten** in een saladekom met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met de gehaktballen.

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



3. Gehaktballetjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Draai het vuur laag, dek de koekenpan af en bak nog 5 - 6 minuten, of tot de **gehaktballetjes** gaar zijn.



4. Kruidenyoghurt maken

Hak de **verse kruiden** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade afmaken

Verkruimel de **witte kaas**. Voeg de **witte kaas** en de overige **verse kruiden** toe aan de saladekom en meng door de salade. Besprenkel de salade met extra vierge olijfolie naar smaak.



6. Serveren

Serveer de **gehaktballetjes** op een bord en besprenkel met wat kruidenyoghurt. Serveer de **krieltjes** en salade ernaast. Serveer de overige kruidenyoghurt ernaast.

Eet smakelijk!



Courgette-preisoep met pesto-bruschetta's

met zure room, zelfgemaakte croutons en verse kruiden

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Courgette



Prei



Volkoren ciabatta



Pesto genovese



Biologische zure room



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelen



Italiaanse kruiden



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur. De frisse smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan zowel hartige als zoete 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

Bakplaat met bakpapier, soeppan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2615 / 625	317 / 76
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,9
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	12,2	1,5
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **courgette** in blokjes en de **prei** in ringen. Was of schil de **aardappelen** en snij in grove stukken.



2. Bakken

Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in een soeppan op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **prei**, **aardappelen** en **courgette** toe en bak 4 - 6 minuten. Voeg de bouillon en de **Italiaanse kruiden** toe aan de soeppan, verlaag het vuur en laat de soep 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

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



3. Bruschetta's bereiden

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



4. Croutons maken

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



5. Soep pureren

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Romige aardappelsoep met garnalen

met mais, tomaat en kokosmelk

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Mais in blik



Tomaat



Garnalen



Kokosmelk



Vissaus



Verse bieslook



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

Deze romige soep is geïnspireerd op chowder, een stevige soep uit de Verenigde Staten. Wij geven de soep een eigen twist met garnalen en kokosmelk voor de romigheid.



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

Keukenpapier, soeppan met deksel, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Laurierblad (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2573 /615	274 /65
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	21,2	2,3
Koolhydraten (g)	56	6
Waarvan suikers (g)	10,8	1,1
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook.
- Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 1½ cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 minuten. Breng op smaak met zout.
- Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog 1 minuut.



2. Groenten voorbereiden

- Voeg de **aardappelen** toe aan de soeppan. Schenk het kokende water erbij en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Kook de **aardappelen**, afgedeckt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Snijd de **tomaat** in grote stukken en snijd de **bieslook** fijn.
- Giet de **mais** af.



3. Garnalen bakken

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** 2 minuten rondom, of tot ze roze kleuren. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de koekenpan en bewaar apart.

Weetje 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten en niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?



4. Serveren

- Voeg de **mais**, de **tomaat**, de **kokosmelk** en de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de soeppan met **aardappelen** en kook 2 minuten mee.
- Voeg de **garnalen**, inclusief het bakvet uit de koekenpan, toe. Verhit nog 1 minuut. Meng vervolgens de wittewijnazijn en de helft van de **bieslook** door de soep.
- Verdeel de soep over diepe borden en garneer met de overige **bieslook**.



Romige curry met tofu

met tomatensaus, rijst, koriander en paprika

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Verse koriander



Garam masala



Witte langgraanrijst



Tomatenpuree



Knoflookteentje



Tomaat



Gemberpuree



Kookroom



Paprika



Kerriepoeder



Gekruide tofublokjes



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

Wist je dat tofu per 100 gram meer calcium bevat dan 1 glas melk én evenveel ijzer als 100 gram biefstuk?



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, keukenpapier, bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Rodewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 /768	562 /134
Vetten (g)	37	6
Waaran verzadigd (g)	17,9	3,1
Koolhydraten (g)	85	15
Waaran suikers (g)	18,7	3,3
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **tofu** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **tofu** op een bord met keukenpapier en bewaar apart.



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de roomboter in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **paprika** en **ui** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **knoflook**, **gember**, **tomaat**, **tomatenpuree**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het **kerriepoeder** toe.
- Roer goed door en bak 2 - 3 minuten.



3. Saus maken

- Voeg de rodewijnazijn, de suiker en de **room** toe aan de hapjespan. Roer daarna het water en het bouillonblokje erdoorheen.
- Zet het vuur lager en laat, afgedekt, 10 - 15 minuten sudderen.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



4. Serveren

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Roer de **tofu** en de overige roomboter door de saus. Proef en breng indien nodig op smaak met peper en zout.
- Serveer de **rijst** in diepe borden en schep de curry erop.
- Garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!



Slabootjes met kip en labnesaus

met kruidige bulgur, verse kruiden en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Bulgur		Ui
	Gemalen komijnzaad		Tomaat
	Citroen		Little gem
	Labne		Midden-Oosterse kruidenmix
	Verse bladpeterselie en munt		Kippendijreepjes
	Griekse kruidenmix		



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De zoetere smaak en het kleine formaat zorgen voor frisse hapjes waar je zelfs geen vork en mes bij nodig hebt.



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, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	535 /128
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,2
Koolhydraten (g)	61	12
Waarvan suikers (g)	8,6	1,6
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Bulgur koken

- Voeg de **bulgur** toe aan een pan met deksel met ruim water. Voeg ¼ bouillonblokje per persoon toe.
- Breng het water aan de kook en kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**.
- Meng in een kom de **kip** met de **Griekse kruiden** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



2. Kip bakken

- Verhit een koekenpan op hoog vuur en bak de **kip** in 2 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** en het **komijnzaad** toe en bak nog 5 – 6 minuten op middellaag vuur.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en de **citroen** in partjes. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Leg 3 **slablaadjes** per persoon apart en snijd de rest fijn.



3. Salade mengen

- Meng in een kleine kom de **labne** met ½ tl **citroensap** per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de **bulgur** met de **tomaat**, **Midden-Oosterse kruiden**, **verse kruiden**, **fijngesneden sla** en extra vierge olijfolie naar smaak.
- Meng daarna de **kip** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **slablaadjes** over de borden.
- Verdeel de salade met **kip** over de **blaadjes**.
- Serveer de overige salade ernaast.
- Garneer met de labnedressing en overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Pita's met falafel en frisse yoghurtsaus

met aubergine, verse kruiden en ingelegde ui

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Falafel



Aubergine



Ui



[Mini-]komkommer



Radicchio en romaine



Za'atar



Biologische volle yoghurt



Verse bladpeterselie en munt



Pitabroodje



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

Deze falafelbaljetjes zijn gemaakt van kikkererwten en gekruid met komijn, knoflook en koriander. Daarnaast bevatten ze ook ijzer, zink en vitamine B12!

NUTRI-SCORE



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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3460 /827	623 /149
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,2
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	22,9	4,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **aubergine** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **komkommer** in stafjes van 5 cm lang.

Tip: In deze stap verwarm je de oven om later de pita in te verwarmen. Je kunt ook een broodrooster gebruiken.



2. Groenten bakken

- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker en de helft van de **ui** (zie Tip).
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aubergine** 4 minuten. Voeg de overige **ui** toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg de honing toe en bak 1 minuut mee. Haal de koekenpan van het vuur.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee met de aubergine.



3. Falafel bakken

- Meng de **za'atar** door de **groenten**. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm.
- Verdeel de **pitabroodjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **falafel** in 2 - 4 minuten rondom goudbruin.



4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kom de **verse kruiden** met de **yoghurt**, het pekelvocht van de **ui**, ½ el mayonaise per persoon, peper en zout.
- Vul de **pitabroodjes** met **sla**, **komkommer**, gebakken **groenten** en **falafel**.
- Besprengel met de yoghurtdressing.



Italiaanse traybake met worstjes

met groenten, aardappelen en citroenmayonaise

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Aardappelen



Sjalot



Paprika



Rode cherrytomaten



Siciliaanse kruidenmix



Citroenmayo met zwarte peper



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

Cherrytomaat zijn kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten veel meer vitamines en mineralen.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	500	500	750	750
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een helft van één bakplaat met bakpapier (zie Tip). Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een bakplaat voor de aardappelen en een tweede bakplaat voor de groenten en worstjes.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 /802	490 /117
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,5
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	12,2	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



3. Bakken

- Verdeel in de laatste 15 - 20 minuten de **groenten** en de **worstjes** over de andere helft van de bakplaat.
- Bak met de **aardappelen** mee in de oven.

4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen**, **groenten** en **worstjes** over de borden.
- Serveer de **citroenmayonaise** erbij.

Eet smakelijk!



Varkensgehaktballetjes in zoete sojasaus

met frisse noedelsalade

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerengehakt



Verse gember



Sojasaus



Verse udonnoedels



Sesamzaad



Mesclun



[Mini]-komkommer



Knoflookteenten



Citroen



Zoete Aziatische saus



Rodekool, wittekool en wortel



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

Mesclun is een Franse salademix, afkomstig uit de Provence. De naam betekent 'mengsel' in het Provençaalse dialect en omdat het alleen jonge slablaadjes bevat, is het doorgaans erg mals.



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, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse gember* (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 /786	616 /147
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,8
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	26,5	5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	4,4	0,8

Allergenen

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



1. Gehaktballetjes maken

- Rasp de **gember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom het **boerengehakt** met de **gember** en ¼ el mayonaise per persoon.
- Draai vervolgens 4 à 5 gehaktballetjes per persoon van het **gehakt** (zie Tip).

Tip: Zorg ervoor dat je de gehaktballetjes goed tussen je handen rolt om te voorkomen dat ze uit elkaar vallen.



2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 5 minuten gaar.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de **knoflook**, de **zoete Aziatische saus** en de honing (zie Tip). Voeg de saus toe aan de **gehaktballetjes** en bak 2 minuten verder.
- Haal de **gehaktballetjes** met de saus uit de koekenpan en bewaar apart.
- Verwarm de **noedels** 1 minuut in dezelfde koekenpan en zet het vuur uit.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.



3. Salade maken

- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de overige mayonaise met 1½ el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **sla**, de **komkommer** en de **rodekool, wittekool en wortel** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Voeg de **noedels** toe en meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de noedelsalade over de borden.
- Schep de gehaktballetjes en de saus over de salade.
- Garneer met het **sesamzaad**.

Eet smakelijk!



Plantaardige kipburger met peterseliekrieltjes

met kappertjes en tomaat-komkommersalade

Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Met deze burger van De Vegetarische Slager geniet van je van de malse textuur en lekkere smaak van traditionele kip, maar dan volledig plantaardig.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Krieltjes



[Mini]-komkommer



Tomaat



Ui



Verse krelpeterselie



Knoflookteent



Citroen



Kappertjes



Pluimfeestburger van
de Vegetarische Slager

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 saladekom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6



1. Krieltjes koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes** en snij eventuele grote **krieltjes** in de lengte doormidden. Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **krulpeterselie** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit.



3. Salade maken

Meng in een grote saladekom per persoon: ½ el **citroensap**, ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl suiker, 1 tl mosterd, peper en zout tot een dressing. Voeg de **komkommer**, **tomaat** en **ui** toe en meng goed.



4. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 8 - 10 minuten, of tot ze krokant zijn. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.



5. Krieltjes bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **kappertjes** en de helft van de **krulpeterselie** toe. Blus af met 1 tl **citroensap** per persoon. Voeg de **krieltjes** toe, schep goed om en bak nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Schep de peterseliekrieltjes en de **burger** op de borden. Verdeel de tomaat-komkommersalade over de borden en garneer de salade met de overige **peterselie**. Serveer met de mayonaise en 1 **citroenpartje** per persoon.

Weetje ☀ Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! Het relatief kleine beetje peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.

Allergenen

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



Ovenschotel met rundergehakt en spinaziepuree

met Siciliaanse kruiden

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Spinazie



Rundergehakt met
Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Passata



Geraspte Goudse kaas



Knoflookteentjes



Ui



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

Dit gerecht zit bomvol smaken uit de Italiaanse keuken! Het gehakt is op smaak gebracht met Italiaanse kruiden en hier voeg je zelf nog Siciliaanse kruiden aan toe.

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, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3159 /755	397 /95
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,8
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	21	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **aardappelen**.
- Voeg de **aardappelen** en ½ bouillonblokje per persoon toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Kook de **spinazie** de laatste 2 minuten mee.
- Giet af, bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



2. Vlees bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, **ui**, het **gehakt** en de **Siciliaanse kruiden** toe en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Verwarm ondertussen de oven voor op 220 graden.



3. Saus maken

- Voeg de **passata** en 1 tl suiker per persoon toe aan de hapjespan met **gehakt**.
- Roer goed door en laat 12 - 14 minuten pruttelen (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Pureer met een aardappelstamper de **aardappelen** en **spinazie** met de mosterd en wat van het achtergehouden kookvocht. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Laat verder inkoken als je de saus dikker wilt hebben.



4. Serveren

- Verdeel het gehakt-tomatensemengsel over de bodem van de ovenschaal.
- Bedek het **gehakt** met de spinaziepuree.
- Bestrooi met de **kaas** en bak de gehaktschotel 5 - 10 minuten in de oven, of tot hij goudbruin kleurt.
- Verdeel de ovenschotels daarna over de borden.

Eet smakelijk!



Afrikaans gekruide kipdrumsticks met couscous

met wortel, paprika en frisse kruidendressing

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Afrikaanse kruidenmix



Kipdrumsticks met baharat-marinade



Ui



Wortel



Paprika



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie en munt



Citroen



Labne



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

Speciaal ingrediënt in je box! Labne is een romige, friszure Libanese dip, oorspronkelijk gemaakt van yoghurt. Deze variant is gemaakt van Skyr waardoor het minder vetten en meer eiwitten bevat.



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
Kipdrumsticks met bharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
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
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3920 /937	494 /118
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	18,7	2,4
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	11	1,4
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Kip marineren

Meng in een kom de helft van de **Afrikaanse kruiden** met ½ el olijfolie per persoon. Voeg de **kipdrumsticks** toe aan de kom en meng goed.



2. Bakken en snijden

Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op hoog vuur. Bak de **kipdrumsticks** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **wortel** dunne halve maantjes en de **paprika** in repen.



3. Groenten toevoegen

Bereid de bouillon. Verlaag het vuur en voeg de groenten, de overige **Afrikaanse kruiden** en 25 ml bouillon per persoon toe. Laat, afgedeckt, 20 - 25 minuten garen, of tot de **groenten** gaar zijn en het **kippenvlees** niet meer roze is vanbinnen. Schep tussendoor goed om. Breng op smaak met peper en zout.



4. Couscous bereiden

Meng in een grote kom de **couscous** met 150 ml bouillon per persoon en laat, afgedekt, minimaal 10 minuten staan (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle couscous, maar gebruik 2/3. De overige couscous kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



5. Kruidendressing maken

Snijd de **verse kruiden** fijn. Pers het sap van de **citroen** uit. Maak in een kleine kom een dressing van de **labne**, de helft van de **verse kruiden** en ½ el **citroensap** per persoon. Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe om de saus wat aan te lengen. Breng op smaak met peper en zout. Meng de overige **verse kruiden** door de **couscous**.



6. Serveren

Haal de **kipdrumsticks** uit de pan. Voeg de **couscous** toe aan de pan met **groenten** en meng goed. Verdeel de **couscous** over de borden en leg de **kipdrumsticks** erop. Serveer met de kruidendressing.

Eet smakelijk!



Sloppy Joe sandwich met kip en paprika

met demi-baguette, kaas en frisse salade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



BBQ-rub



Knoflookteentje



Botersla



Paprikareepjes



Witte demi-baguette



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

Wist je dat een rode paprika 3 keer zoveel vitamine C bevat
als een sinaasappel?

NUTRI-SCORE



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

Saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3837 /917	721/172
Vetten (g)	47	9
Waarvan verzadigd (g)	16,1	3
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	17,9	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	4,1	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot het goudbruin kleurt.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **paprikareepjes** 1 minuut.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Blus af met witte balsamicoazijn en de sojasaus (zie Tip).

Gezondheidstip Let je op je zoutinnname? Gebruik dan minder sojasaus of laat achterwege.



3. Salade maken

- Voeg de **tomatenpuree**, suiker, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het water toe aan de koekenpan. Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot het water verdampst is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **botersla** grof.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **sla** en **tomaat** toe aan de saladekom en schep goed om.



4. Serveren

- Snijd het **brood** open.
- Beleg met de kipvulling en bestrooi met de **gerasppte kaas**.
- Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Noedelbowl met meergranenvisburger

met zoet-pittige chilisaus, pinda's en koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.

We hebben de **vegan vissaus** in dit recept vervangen door **vissaus**. **Vissaus** bevat het allergeen **VIS**. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!

	Meergranenvisburger		Rodekool, wittekool en wortel
	Verse udonnoedels		Limoen
	Little gem		Verse koriander en munt
	Zoet-pittige chilisaus		Ongezouten pinda's
	Vissaus		



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

Limoenen zitten boordevol vitamine C, wat de immuniteit stimuleert en de huid gezond houdt. Een eenvoudige manier om je dagelijkse vitamine C binnen te krijgen!

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 saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meergranenvisburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	400	400	600	600
Verge udonoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2289 /547	431 /103
Vetten (g)	15	3
Waaran verzadigd (g)	5,3	1
Koolhydraten (g)	74	14
Waaran suikers (g)	17,4	3,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Snijd de **sla** grof.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.



2. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg zodra de roomboter goed heet is, de **visburger** in de koekenpan.
- Bak de **visburger** 3 minuten per kant, of tot de korst goudbruin is.
- Haal de **visburger** uit de koekenpan en bewaar apart.



3. Bakken

- Voeg de **noedels** en **zoet-pittige chilisaus** toe aan dezelfde koekenpan en bak 2 - 3 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn.
- Voeg de **noedels** toe aan een grote saladekom en voeg de wittewijnazijn en suiker toe. Meng goed.
- Voeg de **sla**, **koolmix**, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de **verse kruiden** toe. Roer goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **visburgers** in reepjes.
- Verdeel de noedelsalade over diepe borden. Leg de **visburger** erop.
- Bestrooi met de **pinda's** en serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pita's met BBQ-oesterzwammen en aioli

met puntpaprika en koolsla

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Oesterzwammen



Barbecuesaus



Ui



Knoflookteenten



Pitabroodje



BBQ-rub



Aioli



Rodekool,
wittekool en wortel



Verse bladpeterselie
en bieslook



Groene puntpaprika



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

Nieuw ingrediënt in je box! Oesterzwammen, de veelzijdige smaakmakers. Met hun vlezige textuur en milde smaak zijn ze geliefd in verschillende gerechten.

NUTRI-SCORE



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 koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oesterzwammen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aiolí* (g)	25	50	75	100	125	150
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3389 / 810	597 / 143
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	17,1	3
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pita's** in 6 - 8 minuten goudbruin, of toast de **pita's** in een broodrooster.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **paprika** in dunne ringen.



2. Oesterzwammen bakken

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur.
- Scheur de **oesterzwammen** in reepjes van ongeveer 2 cm dik.
- Voeg de **oesterzwammen** toe aan de koekenpan en bak in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Voeg 1 el roomboter per persoon, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de **knoflook**, de **paprika** en de **ui** toe en bak 5 - 6 minuten mee.



3. Koolsla maken

- Hak de **verse kruiden** grof. Meng in een kom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de mayonaise, de wittewijnnazijn en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **barbecuesaus** met per persoon: 1 tl honing, ½ el water en ½ el sojasaus (zie Tip). Haal de koekenpan met **oesterzwammen** van het vuur en meng de saus erdoorheen.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan nog wat sambal of chilivlokken toe aan de marinade.



4. Serveren

- Snijd de **pita's** open en verdeel ze over de borden. Bestrijk de binnenkant van de **pita's** met 1 tl **aioli** per persoon.
- Vul de **pita's** met de koolsla en de **oesterzwammen**. Verdeel de overige **koolsla** naast de **pita's** en garneer met de overige **verse kruiden**. Serveer de **pita's** met de overige **aioli**.

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