



Volkoren enchilada's met kipgehakt

met zure room en frisse tomatensalsa

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mais in blik



Ui



Tomaat



Wortel



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Passata



Volkoren tortilla



Geraspte cheddar



Biologische zure room



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

De kruiden die dit gerecht kleur geven zijn gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - samen maken ze er een feestelijke maaltijd van!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vergiet, ovenschaal, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mais in blik (g) | 70 | 140 | 210 | 285 | 350 | 425 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1½ | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1¼ | 2 |
| Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Volkoren tortilla (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Geraspte cheddar* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Biologische zure room* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2975 /711 | 472 /113 |
| Vetten (g) | 31 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,1 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 63 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 18,1 | 2,9 |
| Vezels (g) | 18 | 3 |
| Eiwit (g) | 39 | 6 |
| Zout (g) | 3,3 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in zeer kleine blokjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **wortel**, **mais** en ½ van de **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg het **kipgehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **passata** en de helft van de **tomatenblokjes** toe en bak nog 2 - 4 minuten mee.

Tip: Je gebruikt een deel van de ui rauw in de salsa. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee in deze stap.



2. Beleggen

- Beleg de **tortilla's** met het gehakt-passatamengsel.
- Vouw de **tortilla's** dicht en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
- Strooi de **cheddar** over de **tortilla's** en bak 5 - 10 minuten in de oven.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salsa maken

- Meng in een kleine kom de overige **tomatenblokjes** en de overige **ui** met 1 tl witewijnazijn per persoon.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de enchilada's met de **tomatensalsa** en de **zure room**.

Eet smakelijk!



Gerookte-paprikarisotto met gegratineerde geitenkaas met honing, walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Vrij vertaald betekent Grana Padano 'de korrel van Padanië'. Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte.



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padanovlokken



Ui



Knoflookteentje



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Vers basilicum

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, pan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|----------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Risottorijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Rode puntlaprika* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Grana Padano blokken* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verge geitenkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Walnootstukjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Geroosterd paprikapoeder (tl) | ½ | ¾ | 1½ | 1½ | 2 | 2½ |
| Verge basilicum* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Extra verge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Zoutarme] groente bouillon (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3494 / 835 | 491 / 117 |
| Vetten (g) | 44 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,4 | 2,2 |
| Koolhydraten (g) | 86 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 23 | 3,2 |
| Vezels (g) | 6 | 1 |
| Eiwit (g) | 21 | 3 |
| Zout (g) | 2,8 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Paprika bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **puntlaprika** en snijd in grote stukken. Leg de **puntlaprikastukjes** en **1½ knoflookteentje** per persoon op een bakplaat met bakpapier. Voeg ½ el olijfolie per persoon toe en meng door elkaar. Breng ruim op smaak met zout. Bak de **puntlaprikastukjes** en de **knoflook** 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze donker beginnen te worden. Schep halverwege om.



2. Snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Snipper de **ui** en pers de overige **knoflook** of snijd fijn. Bereid de bouillon.



3. Risotto maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel (scan voor kooktips!). Frukt de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten op laag vuur. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risottorijst** is gaar zodra de korrel van buitenen zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Paprika pureren

Verwijder de schil van de gebakken **knoflook**. Voeg de gebakken **paprika** en **knoflook**, de **Grana Padano** en per persoon: ½ el olijfolie en 1 mespuntje **geroosterd paprikapoeder** toe aan een hoge kom (zie Tip). Mix met een staafmixer tot een dikke egale **pasta**. Voeg het **paprikamengsel** toe aan de **risotto** en meng goed door elkaar. Laat de **risotto** eventueel inkoken als hij te waterig is.

Tip: Geroosterd paprikapoeder kan snel overheersend zijn. Voeg daarom steeds een klein beetje toe en proef tussenpozen.



5. Toppings bereiden

Leg de **geitenkaas** op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing en de **walnootstukjes** over de **geitenkaas**. Bak 5 - 10 minuten in de oven, of tot de **geitenkaas** gegratineerd is. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snijd grof. Meng in een kom de **tomatenblokjes** met de helft van het **basilicum**. Voeg ½ el extra verge olijfolie per persoon toe en breng flink op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de gegratineerde **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop. Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.

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

Eet smakelijk!

Bulgursalade met kipfilet en geroosterde bietjes

met frisse komkommersalade, geitenkaas en amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Knoflookteentje



Bulgur



Ui



Gedroogde oregano



Kipfilet



Komkommer



Verge bladpeterselie
en munt



Verge geitenkaas



Gezouten amandelen



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

Eet je graag seizoengroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Ze worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, ovenschaal, pan, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Rode biet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bulgur (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gedroogde oregano (zakje(s)) | ¼ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kipfilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verge bladpeterselie en munt* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1¾ | 2 |
| Verge geitenkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gezouten amandelen (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Extra vierge olifolie (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Honing (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Witewijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren



1. Bietjes roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **rode biet** en halveer (zie Tip). Snij vervolgens in partjes van 1 - 2 cm dik. Pers de **knoflook** of snij fijn. Meng in een kom de **rode-bietenpartjes** met de helft van de **knoflook** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **rode biet** over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.

Tip: Let op: de rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat schillen.



2. Bulgur koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **bulgur**. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en voeg de **bulgur** toe. Kook de **bulgur** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af in een zeef en laat uitstomen. De **bulgur** mag afkoelen.

Weetje Bulgur is een volkoren graanproduct. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.



3. Kipfilet bakken

Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Meng in een kleine kom de **gedroogde oregano**, de overige **knoflook**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Smeer de **kipfilet** in met de kruidenolie. Leg de **kipfilet** en de **ui** in een ovenschaal en bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Salade maken

Pluk de blaadjes van de **munt**. Snijd de **muntblaadjes** en de **verse peterselie** fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes. Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl extra vierge olifolie, ½ el witewijnazijn, 1 tl honing, peper en zout. Meng de verse kruiden en de **komkommer** door de dressing.



5. Smaakmakers snijden

Verkruimel de **verse geitenkaas**. Hak de **amandelen** grof.

6. Serveren

Verdeel de **bulgur**, **rode biet** en **komkommer** over de borden. Snijd de **kipfilet** in plakken en leg deze er met de **ui** bovenop. Garneer met de **amandelen** en **geitenkaas**. Besprenkel met extra vierge olifolie naar smaak.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Noedels met kipgehakt en zwarte-bonensaus

met courgette, paprika en cashewnoten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Sjalot



Knoflookteentje



Courgette



Paprika



Rode peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Zwarte-bonenpasta



Sojasaus



Gemberpuree



Mie noedels



Cashewstukjes



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

Wist je dat courgette een zeer caloriearme groente is? Hij bevat slechts 14 gram calorieën per 100 gram. Perfect voor in dit caloriebewuste recept!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sjalot (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Rode peper* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zwarte-bonenpasta (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Sojasaus (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gemberpuree* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Cashewstukjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mie noedels (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Water voor saus (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2515 /601 | 504 /120 |
| Vetten (g) | 18 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,6 | 0,9 |
| Koolhydraten (g) | 72 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 23,6 | 4,7 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 6 |
| Zout (g) | 3,8 | 0,8 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Mengen

- Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pan. Roer de **noedels** een paar keer goed door tijdens het koken. Giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan. Meng de **noedels**, groenten en het **kipgehakt** goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden. Garneer met de cashewstukjes.

Weetje Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn 2 belangrijke mineralen voor het lichaam. Zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

Eet smakelijk!

Courgettesoep met bospaddenstoelenpesto

met gegratineerde bruine ciabatta

Familie **Veggie**

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Courgette



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Bospaddenstoelenpesto



Geraspte belegen kaas



Olijfolie met truffelaroma



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

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zit in de buitenste de meeste voedingsstoffen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, dunschiller of kaasschaaf, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Aardappelen (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Courgette* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pompoenpitten (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Volkoren ciabatta (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bospaddenstoelenpesto* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Geraspte belegen kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Olijfolie met truffelaroma (ml) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 300 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in kleine blokjes. Snijd of schaaf met een dunschiller of kaasschaaf 3 dunne linten per persoon van de **courgette**. Snijd de overige **courgette** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Roosteren en bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op laag vuur. Fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **courgettelinten** toe, draai het vuur middellaag en bak 3 minuten mee.

Weetje 🍎 Wist je dat pompoenpitten veel zink bevatten? Zink is een belangrijk mineraal voor de groei en het afweersysteem, en zit vooral in dierlijke producten. Voor vegetariërs is het dus extra belangrijk om op de inname van zink te letten.



3. Koken en bakken

Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe aan de soeppan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan (zie Tip). Kook het geheel, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgettelinten** 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan 1/3 of 1/2 bouillonblokje per persoon.



4. Broodje bakken

Snijd het **broodje** in de lengte doormidden. Besmeer met de helft van de **bospaddenstoelenpesto** en bestrooi met de helft van de **belegen kaas**. Bak 8 minuten in de oven.



5. Op smaak brengen

Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra kokend water toe als je de soep te dik vindt. Roer de overige **pesto** en **kaas** door de soep. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de soep over soepkommen. Verdeel de **courgettelinten** over de kommen en garneer met de **pompoenpitten**. Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma** naar smaak. Serveer met het gegratineerde **broodje**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Courgette uit de oven in romige tomatensaus

met conchiglie en mozzarella

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Knoflookteentje



Ui



Kookroom



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Conchiglie



Vers basilicum



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - *basileus*.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|------------|
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Kookroom* (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1¾ | 2 |
| Mozzarella* (bol(len)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Conchiglie (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Vers basilicum* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zwarre balsamicoazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | | | | | | |
| | | | | | | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3929 /939 | 610 /146 |
| Vetten (g) | 47 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 21,9 | 3,4 |
| Koolhydraten (g) | 91 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 19,9 | 3,1 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 5 |
| 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 180 graden. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **tomatenblokjes**, de **kookroom** en per persoon: 1 el zwarte balsamicoazijn en 1 tl **Italiaanse kruiden** toe (zie Tip). Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Breng aan de kook en laat het geheel 10 - 12 minuten pruttelen op middelhoog vuur.

Tip 🍅 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de room door een gelijke hoeveelheid melk. De overige room is lekker in bijvoorbeeld soep.



3. Ovenschaal vullen

Verdeel de **courgette** over een ovenschaal. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.



4. Ovenschotel afmaken

Schenk de saus over de **courgette** in de ovenschaal en verdeel de **mozzarellastukjes** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 minuten in de oven.

Weetje 🍅 Wist je dat tomaten uit blik of pak bijna net zoveel vitamineen en mineralen bevatten als verse tomaten?



5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **conchiglie**. Kook de **conchiglie** 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd of scheur het **basilicum** grof.



6. Serveren

Voeg de extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum** toe aan de **conchiglie**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de **conchiglie** over de borden en schep de **courgette** met de saus erover. Garneer met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Salade met peer, pittige blauwe kaas en walnoot

met aardappelen en courgettelineiten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Ui



Walnootstukjes



Slamix van veldsla,
rucola en babyspinazie



Blauwkaasblokjes



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een
plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten
en hersenen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Courgette* (stuk(s)) | ¾ | 1½ | 2 | 3 | 3½ | 4½ |
| Peer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Walnootstukjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Slamix van veldsla, rucola en babyspinazie* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Blauwekaasblokjes* (g) | 40 | 75 | 100 | 125 | 175 | 200 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnnazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Extra vierge olijfolie | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2653 / 634 | 445 / 106 |
| Vetten (g) | 34 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 12 | 2 |
| Koolhydraten (g) | 58 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 13,5 | 2,3 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 19 | 3 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **courgette**. Halveer de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in partjes (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Courgette bereiden

Verdeel de **courgettelinten** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **courgettelinten** 8 - 10 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Haal de **courgette** uit de oven en meng in een saladekom met de **ui**, wittewijnnazijn, peper en zout (zie Tip).

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



3. Aardappelblokjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes**. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelblokjes** 15 - 20 minuten.



4. Peer bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peerpartjes** 8 - 16 minuten, of tot de buitenkant begint te kleuren. Als de **peer** nog hard is zal het wat langer duren voor hij zachtgebakken is. Blus de **peer** af met de zwarte balsamicoazijn, haal uit de pan en bewaar apart.

Weetje Peer bevat bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer 1/6 van de ADH. Een lekkere en gezonde toevoeging aan je maaltijd dus, of voor tussendoor.



5. Salade mengen

Voeg de **gemengde sla** toe aan de saladekom en meng met de **courgettelinten** en **ui**. Voeg eventueel een scheutje extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de gebakken **aardappelen** over de borden. Schep de salade ernaast en garneer met de **peer**, **blauwekaasblokjes** en geroosterde **walnootstukjes**.

Eet smakelijk!



Spinazie-kokoscurry met gele rijst

met tomaat, cashewstukjes en spiegelei

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Witte langgraanrijst



Cashewstukjes



Kokosrasp



Kokosmelk



Ei



Spinazie



Rode peper



Verse koriander



Gele currykruiden



Gemalen kurkuma



Limoen



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

De cashew is technisch gezien geen noot omdat cashews niet binnenin een vrucht groeien, maar aan de buitenkant van de vrucht: de cashewappel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Witte langgraanrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Cashewstukjes (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Kokosrasp (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Kokosmelk (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Ei* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Spinazie* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Rode peper* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Verge koriander* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Gele currykruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gemalen kurkuma (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Limoen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3577 / 855 | 699 / 167 |
| Vetten (g) | 48 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,9 | 3,3 |
| Koolhydraten (g) | 81 | 16 |
| Waarvan suikers (g) | 6,9 | 1,3 |
| Vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwit (g) | 24 | 5 |
| Zout (g) | 2,5 | 0,5 |

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 (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in blokjes en de **limoen** in partjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ¼ **rode peper** per persoon fijn.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg 1 tl **kurkuma** per persoon toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en 200 ml water per persoon toe. Verkruimel ¼ groente bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.
- Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te snel droogkookt. Laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Curry maken

- Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewstukjes** 1 minuut en voeg dan de **kokosrasp** toe. Haal de topping uit de pan zodra deze goudbruin kleurt en bewaar apart.
- Laat de wok of hapjespan van de topping een beetje afkoelen en voeg dan de zonnebloemolie toe. Bak de **knoflook**, de **rode peper** en 1½ tl **gele currykruiden** per persoon 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **tomaat** toe en bak al roerend 4 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** toe. Verkruimel ¼ groente bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.



3. Spinazie toevoegen

- Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.
- Scheur vervolgens de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan met curry. Laat al roerend slinken en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

Weetje 🍃 Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voloende ijzer binnen krijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.



4. Serveren

- Snijd de **koriander** grof.
- Verdeel de **rijst** en curry over de borden. Garneer met de cashewkokostopping, de overige **limoenpartjes** en de **verge koriander**.
- Serveer met het gebakken **ei**.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met chorizo en paprika

met cranberrychutney en gemengde sla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Parelcouscous



Ui



Knoflookteentje



Chorizoblokjes



Cranberrychutney



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Zongedroogde tomaten



Paprika



Wortel



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



Met dit gerecht tover je zo de zon op je bord - heerlijk genieten in koude winterdagen!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Parelcouscous (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Ui (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Chorizoblokjes* (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Cranberrychutney* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Radicchio en ijsbergsla* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Witte kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zongedroogde tomaten (g) | 15 | 30 | 50 | 70 | 80 | 100 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1¼ | 2 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Witewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| [Zoutarme] groente bouillon (ml) | 130 | 260 | 390 | 520 | 650 | 780 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2682 / 641 | 436 / 104 |
| Vetten (g) | 22 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,8 | 1,4 |
| Koolhydraten (g) | 78 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 17,7 | 2,9 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 27 | 4 |
| Zout (g) | 3,1 | 0,5 |

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 voor de **parelcouscous** (zie Tip en scan voor kooktips!).
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook zachtjes, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snij de **ui** in fijne, halve ringen. Halveer de **wortel** in de lengte en snij in dunne plakjes. Snij de **paprika** in smalle repen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Let jij op je zoutinname? Bereid dan de helft van de bouillon en vul de rest aan met kokend water.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **chorizoblokjes**, **ui**, **knoflook** en **wortel** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **paprika** toe en bak 6 - 8 minuten.
- Voeg de **cranberrychutney** en de **parelcouscous** toe aan de hapjespan en bak nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Voeg de **radicchio** en **ijsbergsla** toe aan een saladekom.
- Snij de **zongedroogde tomaten** in reepjes.
- Breng de salade op smaak met de witewijnazijn, peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** met groenten en **chorizoblokjes** over de borden.
- Garneer met de **gedroogde tomaten**. Verdeel de salade ernaast.
- Verkruimel de **witte kaas** en verdeel over de salade.

Weetje 🍎 Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!

Eet smakelijk!



Stir-fry met sticky paddenstoelen en sriracha-mayo

met rijst, paprika en gezouten pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Sriracha-mayo



Gemengde gesneden paddenstoelen



Vietnamese saus



Koreaanse kruidenmix



Wittekool en wortel



Gezouten pinda's



Limoen



Knoflookteentje



Gemberpuree



Paprika



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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uitziet? Gember is een wortel en zal net als een aardappel gaan groeien als je hem in de potgrond zet.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Witte langgraanrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Sriracha-mayo* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gemengde gesneden paddenstoelen* (g) | 90 | 175 | 350 | 350 | 525 | 525 |
| Vietnamese saus* (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittekool en wortel* (g) | 50 | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Gezouten pinda's (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gemberpuree* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2862 /684 | 701 /168 |
| Vetten (g) | 34 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4 | 1 |
| Koolhydraten (g) | 74 | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 8,6 | 2,1 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwit (g) | 16 | 4 |
| Zout (g) | 2,4 | 0,6 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Snijd de **paprika** in smalle repen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Sticky paddenstoelen maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **paddenstoelen** en **paprika** toe en bak in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Bak de laatste 2 minuten de **Vietnamese saus** mee.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Rijst bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg **knoflook**, **gemberpuree**, **kool**, **wortel** en **Koreaanse kruiden** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 - 4 minuten mee.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Verdeel de **paddenstoelen** en **paprika** over de **rijst**. Garneer met de **gezouten pinda's** en de **sriracha-mayo** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Knijp er 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Fusionpasta ragù bianco met ras el hanout

met gehakt, sinaasappel en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Orecchiette



Ras el hanout



Spinazie



Ui



Paprika



Handsinaasappel



Tomaat



Cashewstukjes



Knoflookteentje



Half-on-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Roomkaas



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

Ras el hanout, gemaakt van diverse specerijen zoals kaneel, kardemom en kruidnagel, weerspiegelt de rijke smaken van Noord-Afrika op jouw bord!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Orecchiette (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Ras el hanout (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Spinazie* (g) | 50 | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Cashewstukjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Roomkaas* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Olijfolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3485 /833 | 614 /147 |
| Vetten (g) | 34 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13 | 2,3 |
| Koolhydraten (g) | 89 | 16 |
| Waarvan suikers (g) | 21,5 | 3,8 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 38 | 7 |
| Zout (g) | 1,8 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 11 - 13 minuten. Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen zonder deksel.
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** en de **tomaat** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp. Pers ½ **sinaasappel** per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **ras el hanout** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **knoflook**, **ui**, **paprika** en **tomaat** toe en bak 4 - 5 minuten mee.
- Scheur de **spinazie** in delen klein boven de pan en roer door de groenten.



3. Pasta afmaken

- Voeg het kookvocht en **sinaasappelsap** toe aan de hapjespan en laat nog 2 minuten zachtjes koken. Breng de saus op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **cashewstukjes** goudbruin.
- Voeg de **roomkaas**, **pasta** en 1 tl **sinaasappelrasp** per persoon toe aan de saus en meng goed door (zie Tip).

Tip: Oogt de pasta waterig? Verhoog dan het vuur en laat inkoken tot de gewenste dikte.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Besprenkel met de geroosterde **cashewstukjes**.

Weetje ☀ Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn twee belangrijke mineralen voor het lichaam - zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

Eet smakelijk!



Bulgur met spinazie en harissa

met feta, geroosterde wortel en amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Knoflooktje



Ui



Harissa



Babyspinazie



Gezouten amandelen



Feta



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitaminen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Wortel* (stuk(s)) | ¾ | 2 | 2½ | 3 | 4½ | 5 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bulgur (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Knoflookteentjes (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Harissa* (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Babyspinazie* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Gezouten amandelen (g) | 15 | 30 | 40 | 60 | 70 | 90 |
| Feta* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Zoutarme] groente bouillon (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Olijfolie (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Honing (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2900 / 693 | 478 / 114 |
| Vetten (g) | 31 | 5 |
| Waaran verzadigd (g) | 10,7 | 1,8 |
| Koolhydraten (g) | 69 | 11 |
| Waaran suikers (g) | 13,5 | 2,2 |
| Vezels (g) | 18 | 3 |
| Eiwit (g) | 25 | 4 |
| Zout (g) | 3,3 | 0,6 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en snijd in dunne stafjes van maximaal ½ cm dik. Meng in een kom de **wortel** met per persoon: 1½ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie.



2. Wortel bakken

Verspreid de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **wortel** is klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



3. Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan (zie Tip en scan voor kooktips!). Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook in 10 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 100 ml bouillon per persoon en dat vul aan met 75 ml kokend water per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Saus maken en mengen

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 2 - 3 minuten. Voeg de honing en **harissa** toe. Verhit 30 seconden, of tot het begint te geuren. Meng de saus meteen door de **bulgur**.

Weetje 🍎 De harissa in jouw box is een verbeterd product. Deze bevat nu maar liefst 90% minder zout. Het resultaat is even lekker, maar beter voor jou.



5. Afmaken

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de pan met **bulgur**. Roer steeds goed door. Hak ondertussen de **gezouten amandelen** grof.

Weetje 🍎 Wist je dat deze maaltijd rijk is aan vezels en calcium? Dat is te danken aan de groenten, de bulgur en calciumrijke ingrediënten zoals de feta en amandelen. Je krijgt bijna 50% van de ADH binnen voor zowel vezels als calcium!



6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden. Leg de geroosterde **wortel** erop. Verkruimel de **feta** erboven en garneer met de gehakte **amandelen**.

Eet smakelijk!



Penne met romige geitenkaassaus

met prei, champignons en amandelen

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Knoflookteentjes



Champignon-roerbakmix



Kookroom



Verse geitenkaas



Gezouten amandelen



Geraspte belegen geitenkaas



Verse tijm en oregano



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 zoutarmer alternatief voor harde kazen zoals Goudse of Parmezaanse kaas?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, vergiet, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Penne (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Champignon-roerbakmix* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Kookroom* (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Vergeute geitenkaas* (g) | 50 | 75 | 125 | 150 | 200 | 225 |
| Gezouten amandelen (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Geraspte belegen geitenkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Vergeute tijm en oregano* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Mosterd (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Zoutarm] paddenstoelen- of groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Honing (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |
| * in de koelkast bewaren | | | | | | |

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3879 /927 | 798 /191 |
| Vetten (g) | 51 | 11 |
| Waarvan verzadigd (g) | 25,8 | 5,3 |
| Koolhydraten (g) | 81 | 17 |
| Waarvan suikers (g) | 13,9 | 2,9 |
| Vezels (g) | 6 | 1 |
| Eiwit (g) | 33 | 7 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon boven de pan met water.
- Kook de **penne** 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Ris de blaadjes van de **tijm** en **oregano** en snijd de **oreganoblaadjes** fijn.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **groentemix** samen met de **knoflook** en de vergeute kruiden 3 - 5 minuten.
- Hak ondertussen de **amandelen** grof.

Weetje 🍎 Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnen krijgt.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Voeg de **kookroom**, zachte **geitenkaas**, honing, wittewijnazijn en mosterd toe aan de pan met groenten. Meng alles goed en voeg eventueel wat kookvocht van de **pasta** toe aan de saus.
- Verhit de saus nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan en meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte geitenkaas** en de **amandelstukjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Naanpizza met pesto-roomkaas en rundergehakt

met frisse salade

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Naanbrood



Ui



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Roomkaas



Pesto genovese



Paprikareepjes



Tomaat



Veldsla



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

In dit recept gebruik je een naanbrood als bodem voor je pizza. Omdat het naanbrood al gaar is, hoeft het maar kort in de oven. Dat scheelt jou weer tijd!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Naanbrood (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (stuk(s)) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Roomkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Pesto genovese* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Paprikareepjes* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Veldsla (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 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



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, het **rundergehakt** en de **paprikareepjes** in 3 - 5 minuten gaar.
- Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Salade maken

- Meng in een saladekom per persoon: ½ tl zwarte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng de **veldsla** met de **tomaat** door de dressing.



3. Naanpizza afmaken

- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **groene pesto**.
- Smeer de naanpizza's in met het roomkaas-pestomengsel.
- Schep het **rundergehakt** en de groenten erop.

4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden.
- Verdeel de helft van de salade over de pizza.
- Serveer met de overige salade.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Linguine met spekjes en romige blauwekaassaus

met champignons en peer

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Peren zijn niet alleen heerlijk, maar ook voedzaam! Ze zitten boordevol vezels, vitamine C, en kalium, wat goed is voor je spijsvertering, immunsysteem en bloeddruk.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Linguine (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Spekreepjes* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Champignons* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Peer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kookroom (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Blauwkaasblokjes* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Rucola* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Witte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren



1. Linguine koken

Kook water in een ruime pan voor de **linguine**. Kook de **linguine** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Voeg eventueel een klein beetje olijfolie toe en meng goed door, zodat de **linguine** niet aan elkaar gaat plakken.



2. Spekjes bakken

Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 6 - 7 minuten knapperig. Snijd ondertussen de **champignons** in kwartjes. Was of schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes. Haal de **spekreepjes** uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



3. Bakken

Voeg de **champignons** toe aan dezelfde hapjespan en bak deze 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **peer** toe en bak nog 1 minuut.



4. Saus maken

Voeg de **kookroom** en **blauwkaasblokjes** toe aan de hapjespan en roer goed door. Laat de saus 8 - 10 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Voeg de laatste 5 minuten de gebakken **spekreepjes** toe. Breng op smaak met peper en zout.



5. Rucola mengen

Meng in een kom de **rucola** met ½ el witte balsamicoazijn per persoon, peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rucola** over de borden en leg de **linguine** erop. Verdeel de blauwkaassaus over de **linguine**.



Scan mij voor extra kooktips!



Rijstsalade met vegetarische runderstukjes in teriyaki

met sinaasappel, taugé en gezouten pinda's

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Bosui



Knoflookteent



Jasmijnrijst



Rode peper



Botersla



Limoen



Handsinaasappel



Vegetarische runderstukjes



Teriyakisaus



Taugé



Gezouten pinda's



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

De vegetarische runderstukjes zijn gemaakt van tarwekorrels.
Ze hebben een vezelachtige structuur en zitten vol ijzer en
vitamine B12.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Bosui* (bosje(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflootken (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Jasmijnrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Rode peper* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Botersla* (krop(pen)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Vegetarische runderstukjes* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Teriyakisaus (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Tauge* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gezouten pinda's (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Extra vierge olijfolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| [Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Zonnebloemolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3021 / 722 | 678 / 162 |
| Vetten (g) | 25 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,1 | 0,7 |
| Koolhydraten (g) | 92 | 21 |
| Waarvan suikers (g) | 22,9 | 5,1 |
| Vezels (g) | 7 | 2 |
| Eiwit (g) | 30 | 7 |
| Zout (g) | 3,1 | 0,7 |

Allergenen

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



1. Rijst bereiden

- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de witte gedeelte van de **bosui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan of waterkoker voor de **rijst**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan met de **knoflook** en **bosui**, voeg het kokende water toe en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten snijden

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **botersla** grof. Snijd de **limoen** in partjes.
- Pel de **sinaasappel**. Snijd de **sinaasappelpartjes** in kleine stukken.
- Meng in een kom de helft van het groene gedeelte van de **bosui** met per persoon: ¼ el extra vierge olijfolie, het sap van 1 **limoenspartje**, peper en zout. Meng de **botersla** erdoor.



3. Vegetarische runderstukjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **rode peper** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **vegetarische runderstukjes** toe en roerbak 2 - 3 minuten.
- Voeg de **teriyakisaus** en de **taugé** toe en bak nog 1 minuut mee.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.



4. Serveren

- Verdeel de **botersla** over diepe borden. Serveer de **rijst** hierbij aan de andere kant van het bord.
- Leg de **vegetarische runderstukjes** met de saus uit de pan bij de **rijst** en leg de **sinaasappelstukjes** op de salade.
- Garneer met de **pinda's** en de overige groene **bosuiringen**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Hartige bolognesetaart

met kaas en gekruid gehakt

Totale tijd: 55 - 65 min.



Ui



Wortel



Bleekselderij



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Gemengd
gekruid gehakt



Bladerdeeg



Geraspte belegen kaas



Italiaanse kruiden



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



Wat krijg je wanneer je elementen van een quiche en
bolognesesaus samenvoegt? Een hartige bolognese-taart!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Bleekselderij* (stengel(s)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Laurierblad (stuk(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Gemengd gekruid gehakt* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Bladerdeeg* (rol(len)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Geraspte belegen kaas* (g) | 15 | 25 | 50 | 75 | 75 | 100 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zwarte balsamicoazijn (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) | 3544 /847 | 613 /146 |
| Vetten (g) | 54 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 27,1 | 4,7 |
| Koolhydraten (g) | 54 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 20,8 | 3,6 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 31 | 5 |
| Zout (g) | 4,1 | 0,7 |

Allergenen

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



1. Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** en **bleekselderij** in kleine blokjes (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **wortel**, **bleekselderij** en een snuf zout toe en bak in 6 - 8 minuten zacht.

Weetje 🍎 Bleekselderij zit bomvol vitamine A en C, en calcium. Lekker in dit gerecht, in soep, risotto of als snack met een dip. Naast de bleekselderij zit er ook veel vitamine A in de wortel.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bolognesesaus maken

- Voeg het **gehakt** toe aan de hapjespan en bak in 2 minuten los.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en voeg de **tomatenblokjes**, de **Italiaanse kruiden** en het **laurierblad** toe. Breng de saus op smaak met peper en zout.
- Laat het geheel 7 - 9 minuten inkoken.



3. Taart maken

- Bedeck een ovenschaal of bakvorm met het **bladerdeeg** met bakpapier. Prik met een vork gaatjes in de bodem van het deeg.
- Giet de bolognesesaus in de bakvorm of ovenschaal.
- Strooi de **kaas** over de taart en bak 25 - 35 minuten in het midden van de oven, of tot hij gaar is.



4. Serveren

- Snijd de bolognesetaart in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!

Aubergine uit de oven met casarecce

met tomaat, oude kaas en salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomaat



Knoflookteentje



Passata



Geraspte oude Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Geraspte oude Goudse kaas* (g) | 50 | 75 | 100 | 125 | 175 | 200 |
| Casarecce (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Vers basilicum* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1¾ | 2 |
| Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g) | 40 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Suiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Witte balsamicoazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2644 /632 | 560 /134 |
| Vetten (g) | 20 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,7 | 2,1 |
| Koolhydraten (g) | 85 | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 19,1 | 4 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwit (g) | 24 | 5 |
| Zout (g) | 1,4 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van ½ cm dik (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** ook in plakken van ½ cm dik. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aubergine bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** 4 - 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergineplakken ook grillen in plaats van bakken.



3. Saus maken

Meng ondertussen in een kom de **passata** en de **knoflook** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn, 1 tl **Siciliaanse kruiden** en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.



4. Aubergineschotel bakken

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek de saus met **aubergineplakken**. Leg vervolgens een laag **tomaat** eroverheen. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de **geraspte oude kaas** en bak de aubergineschotel 20 - 25 minuten in de oven.



5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **casarecce**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de witte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en voeg de **slamix** toe. Snijd de **verse basilicumblaadjes** in fijne reepjes.



6. Serveren

Verdeel de **casarecce** over de borden en schep de aubergineschotel ertop. Garneer met het **verse basilicum** en serveer met de salade.

Weetje 🍎 Wist je dat groenteconserveren ongeveer evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.

Eet smakelijk!

Mini-tortilla's met kruidige kikkererwten

met komkommersalade

Veggie **Caloriebewust**

Totale tijd: 35 - 45 min.



| | | | |
|---|------------------------|---|---------------------------|
|  | Knobloktje |  | Ui |
|  | Kikkererwten |  | Koreaanse kruidenmix |
|  | Tomatenpuree |  | Kokosmelk |
|  | Komkommer |  | Rucola en veldsla |
|  | Volkoren mini-tortilla |  | Biologische volle yoghurt |
|  | Verse munt |  | Gomasio |



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

Kikkererwten bevatten veel vezels en eiwitten. Dit zorgt ervoor dat je na het eten van de mini-tortilla's een voldaan gevoel hebt.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vergiet, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteentje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kikkererwten (pak(ken)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomatenpuree (kuipje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kokosmelk (ml) | 45 | 90 | 135 | 180 | 225 | 270 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rucola en veldsla* (g) | 45 | 90 | 135 | 180 | 225 | 270 |
| Volkoren mini-tortilla (stuk(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Biologische volle yoghurt* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Verse munt* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gomasio (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Honing (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2824 / 675 | 483 / 115 |
| Vetten (g) | 32 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,4 | 2,5 |
| Koolhydraten (g) | 65 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 17,2 | 2,9 |
| vezels (g) | 19 | 3 |
| Eiwit (g) | 22 | 4 |
| Zout (g) | 2,6 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet. Pluk de blaadjes van de **munt** en snijd in dunne reepjes.

Weetje Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.



2. Yoghurtsaus maken

Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de helft van de fijngesneden **munt** en eventueel een scheutje extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kikkererwten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 3 - 5 minuten. Voeg de **Koreaanse kruiden**, **tomatenpuree** en **kikkererwten** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar als je dit gerecht met weinig personen eet kun je er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



4. Inkoken

Voeg de **kokosmelk** en 25 ml water per persoon toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de koekenpan en laat de saus met **kikkererwten** 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatig vuur. Roer af en toe door en plet eventueel de **kikkererwten** lichtjes met de achterkant van lepel. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!). Meng in een grote kom per persoon: ½ el witte wijnazijn, ½ tl honing en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **slamix** en **komkommer** toe aan de kom en meng goed. Bak de **mini-tortilla's** 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip 1 & 2).



6. Serveren

Vul de **tortilla's** met een beetje komkommersalade en de kruidige **kikkererwten**. Besprenkel met de yoghurtsaus. Garneer met de **gomasio** en de overige **munt**. Serveer de **tortilla's** met de overige komkommersalade.



Scan mij voor extra kooktips!

Tip 1: Liever zachte tortilla's? Verpak ze dan in aluminiumfolie en verwarm ze net zo lang in de oven.
Tip 2: Je kunt de tortilla's eventueel ook opwarmen in een koekenpan zonder olie.

Geglaceerde koolrabi met miso-aardappelpuree

met koolsla, pinda's en koriander

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Koolrabi



Aardappelen



Rodekool,
wittekool en wortel



Sojabonen



Roomkaas



Witte miso



Zoete Aziatische saus



Sesamolie



Verse koriander



Gezouten pinda's



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

Sojabonen, oorspronkelijk uit Azië, zijn niet alleen rijk aan plantaardige eiwitten maar ook aan essentiële voedingsstoffen zoals ijzer en calcium. Een voedzame en smakelijke basis voor vele gerechten!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|------------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Koolrabi* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Rodekool, wittekool en wortel* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sojabonen* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Roomkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Witte miso (g) | 10 | 20 | 25 | 40 | 45 | 60 |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1¼ | 2 |
| Sesamolie (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Verge koriander* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gezouten pinda's (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Suiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2305 /551 | 386 /92 |
| Vetten (g) | 21 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,4 | 1,4 |
| Koolhydraten (g) | 68 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 16,2 | 2,7 |
| Vezels (g) | 16 | 3 |
| Eiwit (g) | 18 | 3 |
| Zout (g) | 2,5 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!).
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Verwijder het blad van de **koolrabi** en bewaar apart. Schil de **koolrabi** en snijd vervolgens in blokjes van ongeveer 1 cm.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Koolrabi bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **koolrabi** 4 - 6 minuten.
- Blus af met een scheutje water, dek af en laat 8 - 10 minuten stoven op middelhoog vuur. Voeg eventueel extra water toe als de **koolrabi** droogkookt.
- Haal de laatste 2 minuten het deksel van de pan. Voeg de **zoete Aziatische saus** toe en bak nog 1 minuut mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Koolsalade maken

- Hak ondertussen de **koriander** grof.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Voeg de **sojabonen**, **rodekoel**, **wittekoel** en **wortel** en de **sesamolie** toe en roer goed om.
- Voeg de helft van de **koriander** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door. Zet opzij.

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



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen**, de **roomkaas** en 2 tl **miso** per persoon met een aardappelstamper tot een puree. Voeg het bewaarde kookvocht toe en meng goed. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over de helft van een bord. Serveer de **koolrabi** op de puree en de koolsalade ernaast.
- Garneer met de **pinda's** en overige **koriander**.

Eet smakelijk!



Spinaziestamppot met boerenworst en vleesjus

met champignons, hazelnoten en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Champignons



Ui



Knoflookteken



Varkensboerenworst



Hazelnoten



Spinazie



Vers basilicum



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

Hazelnoten bevatten veel vitamines, waaronder vitamine B en een hoge hoeveelheid aan vitamine E. Hazelnoten zijn dus erg gezonde noten!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Champignons* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Varkensboerenworst* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Hazelnoten (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Spinazie* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Vers basilicum* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mosterd (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| [Zoutarme] ketjap manis (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] melk (splash) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Water voor saus (ml) | 60 | 120 | 180 | 240 | 300 | 360 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3489 /834 | 484 /116 |
| Vetten (g) | 51 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,1 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 58 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 7 | 1 |
| Vezels (g) | 14 | 2 |
| Eiwit (g) | 33 | 5 |
| Zout (g) | 3,1 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Schil of was de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **champignons** in dunne plakken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Jus maken

Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Snijd het vel van de **boerenworst** open. Knijp het worstvlees uit het vel en in de pan. Voeg de **ui** toe en bak het vlees in 2 - 3 minuten los. Voeg vervolgens de **champignons** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Voeg per persoon: ½ el mosterd, 1 el roomboter, ½ el ketjap en ¼ runderbouillonblokje toe aan de pan. Roer goed door en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



4. Koken en roosteren

Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een tweede koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur. Rooster de **hazelnoten** 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Haal ze uit de pan en bewaar apart. Verhit vervolgens ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en fruit de **knoflook** 1 minuut. Scheur de **spinazie** boven de pan in grove stukken en bak nog 1 minuut, of tot alles geslonken is. Zet het vuur uit.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en 1 tl mosterd per persoon toe. Voeg eventueel roomboter toe naar smaak. Voeg vervolgens de knoflookspinazie en flink wat peper en zout toe. Meng alles goed door elkaar en houd warm tot serveren. Snijd het **verse basilicum** in fijne reepjes.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Schep de champignon-vleesjes over de stampot. Garneer met de geroosterde **hazelnoten** en het **verse basilicum**.

Eet smakelijk!

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



Zelfgemaakte kipnuggets

met ovenfrietjes en tomatensalade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Biologische zure room



Paprikapoeder



Kipfilethaasjes



Tomaat



Komkommer



Panko paneermeel



Zoet-pittige chilisaus



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en geeft hierdoor een extra knapperig korstje bij het bakken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, diep bord, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Biologische zure room* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Paprikapoeder (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Kipfilethaasjes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1¾ | 2 |
| Panko paneermeel (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zonnebloemolie (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren



1. Ovenfrietjes maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip).
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!).
- Meng de frieten in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Tip: Voor het krokantste resultaat gebruik je een **heteluchtoven**. Heb jij die niet? Verwarm de oven dan voor op 240 graden en houd dezelfde baktijd aan.



Scan mij voor
extra kooktips!



2. Kipfilet marinieren

- Meng in een kom de helft van de **zure room** met per persoon: 1 tl **paprikapoeder** en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **kipfilethaasjes** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm en meng de **kipfilethaasjes** met het zure roomsausje.
- Controleer de ovenfrietjes.

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



3. Kip paneren

- Snijd de **tomaat** in partjes. Halveer de **komkommer** en snijd in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de **tomaat** en **komkommer** met de overige **zure room** en per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **panko** met peper en zout over een diep bord. Wentel de **kipfilethaasjes** erdoor tot ze volledig bedekt zijn met een laagje **panko**.



4. Serveren

- Leg een bord met keukenpapier klaar om de **kip** op uit te laten lekken na het bakken. Verhit 2 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de olie goed heet is en bak de **kipnuggets** 2 - 3 minuten per kant. De **kipnuggets** zijn klaar als ze een goudbruin korstje hebben.
- Serveer de **kipnuggets** met de tomaatkomkommersalade, de **zoet-pittige chilisaus** en de zelfgemaakte frietjes.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3397 /812 | 527 /126 |
| Vetten (g) | 42 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,9 | 1,1 |
| Koolhydraten (g) | 70 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 12,1 | 1,9 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 36 | 6 |
| Zout (g) | 1,1 | 0,2 |

Allergenen

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



Varkenshaas met gebakken aardappeltjes

met wortels en dillemayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelpartjes



Varkenshaas



Ui



Wortel



Gele wortel



Verse dille



Siciliaanse kruidenmix



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

Je serveert dit gerecht met zelfgemaakte dillemayonaise van
mayonaise, dille, honing en mosterd. Deze smaakt heerlijk bij
de gebakken aardappeltjes!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelpartjes* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Varkenshaas* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1¼ | 2 |
| Gele wortel* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verse dille* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Honing (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2556 /611 | 438 /105 |
| Vetten (g) | 30 | 5 |
| Waaran verzadigd (g) | 6,8 | 1,2 |
| Koolhydraten (g) | 52 | 9 |
| Waaran suikers (g) | 17,1 | 2,9 |
| Vezels (g) | 13 | 2 |
| Eiwit (g) | 28 | 5 |
| Zout (g) | 1,6 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **aardappelpartjes** en de **Siciliaanse kruidenmix** in 15 minuten goudbruin en knapperig. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **wortels** in plakjes.
- Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **wortelplakjes** en kook de **wortelplakjes**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af, bewaar in de pan en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



2. Bakken en mengen

- Verhit de roomboter in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant.
- Dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten op middelmatig vuur.
- Haal de **varkenshaas** daarna uit de pan en verpak in aluminiumfolie.
- Snijd ondertussen de **dille** fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met **dille** naar smaak en per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Verwarm de pan van de **varkenshaas** op hoog vuur. Voeg de **ui** en **wortelplakjes** toe en bak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **varkenshaas** en de **wortelplakjes** met **ui** over de borden.
- Schep de **aardappelen** ernaast en serveer de dillemayonaise erbij.

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. Vitamine A zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.

Eet smakelijk!



Asian-style bolognese

met boerengehakt en udonnoedels

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Portobello



Rode puntpaprika



Verse gember



Knoflookteentje



Bosui



Varkensboerengehakt



Rode peper



Tomaat



Tomatenpuree



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Verse udonnoedels



Sesamzaad



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

Udonnoedels zijn Japan's dikste noedels. Ze worden op veel verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in de zomer koud met een dipsausje.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Portobello* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Verse gember* (tl) | 1 | 1½ | 2½ | 3 | 4 | 4½ |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bosui* (bosje(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Varkensboerengehakt* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Rode peper* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomatenpuree (kuipje(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Sojasaus (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1½ | 2 |
| Verse udonnoedels (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sesamzaad (zakje(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1½ | 2 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Witewijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Water voor saus (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2443 /584 | 451 /108 |
| Vetten (g) | 28 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,5 | 1,4 |
| Koolhydraten (g) | 52 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 17,5 | 3,2 |
| Vezels (g) | 7 | 1 |
| Eiwit (g) | 29 | 5 |
| Zout (g) | 3,9 | 0,7 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Halver de **portobello** en snijd in smalle repen. Halver de **rode puntpaprika** en snijd in dunne halve ringen. Rasp de **gember** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen en houd wat van het groene gedeelte apart ter garnering.

Weetje 🍎 Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak het **boerengehakt** 3 - 4 minuten.



3. Groenten toevoegen

Voeg de **gember**, de **knoflook** en de **bosui** toe in bak 1 - 2 minuten. Voeg de **portobello** en **puntpaprika** toe en roerbak 3 - 4 minuten.



4. Snijden

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.



5. Koken

Voeg de **tomatenpuree**, **rode peper** en **tomatenblokjes** toe. Bak 1 - 2 minuten, of tot de **tomatenpuree** donkerder kleurt. Blus af met de witewijnazijn en het water. Voeg de **sojasaus** en de **zoete Aziatische saus** toe. Dek af en laat 6 - 8 minuten inkoken.



6. Serveren

Haal het deksel van de pan. Voeg de **noedels** toe aan de hapjespan en kook ze in de saus in 3 - 4 minuten gaar. Verdeel de **noedels** over diepe borden. Garneer met het achtergehouden groene gedeelte van de **bosui** en de **sesamzaadjes**.

Eet smakelijk!



Vegetarische worstjes met geroosterde groenten

met wortel, appel en krieltjes

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Vaker veggie eten? Proef de malse en kruidige vegan **Little Willies** van **De Vegetarische Slager**. Geniet van je maaltijd met deze 100% plantaardige smaakmakers. Deze worstjes verrijken je gerecht met hun onweerstaanbare smaak en zijn ook nog eens vriendelijk voor de planeet.

Een tip van de Slager: bereid ze tot het vel goudbruin kleurt voor de lekkerste smaak.



Krieltjes



Wortel



Knoflookteentje



Ui



Midden-Oosterse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Biologische zure room



Little Willies



Appel



Gele wortel



Za'atar

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse bladpeterselie* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Biologische zure room* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Little Willies* (stuk(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Appel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gele wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Za'atar (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Water (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | | | | | | |
| | | | | | | |
| naar smaak | | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2042 /488 | 441 /105 |
| Vetten (g) | 22 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,5 | 1 |
| Koolhydraten (g) | 59 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 14,2 | 3,1 |
| Vezels (g) | 13 | 3 |
| Eiwit (g) | 8 | 2 |
| Zout (g) | 0,7 | 0,1 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijde de **ui** in ringen van ongeveer 1 cm dik.
- Pel de **knoflook**, maar laat de **knoflook** heel.
- Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in stafjes van 1 cm breed en 5 cm lang.
- Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd elke helft in partjes (scan voor kooktips!).
- Halveer de **krieltjes**.



Scan mij voor
extra kooktips!



3. Saus maken

- Meng in een kleine kom de **zure room** met de **za'atar**, extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Haal de **knoflookteent** uit de oven, hak fijn en meng door de saus.
- Hak de **peterselie** grof.

4. Serveren

- Verdeel de groenten en **worstjes** over de borden.
- Besprenkel met de saus en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Melanzane alla Parmigiana

Italiaanse ovenschotel met aubergine, mozzarella en tomaat

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



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



Aubergine



Ui



Knoflookteentje



Vers basilicum



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Passata



Parmigiano Reggiano



Mozzarella



Rustieke pistolet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, vergiet, rasp, ovenschaal, 2x keukenpapier, bord, koekenpan

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 | 1½ | 2 |
| Tomatenblokjes (pak(ken)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Parmigiano Reggiano* (stuk(s)) | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| Mozzarella* (bol(len)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rustieke pistolet (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zwarre 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



1. Aubergine bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van ½ 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 (scan voor kooktips!). Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.

Tip: Het zout onttrekt het vocht van de aubergine. Zo wordt hij tijdens het bakken lekker sappig en blijft hij smaakvoller.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

Verhit ½ 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 ½ 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 omwientelen

Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn. Scheur of snijd de **mozzarella** in kleine stukken (zie Tip). Snijd ½ **broodje** per persoon in grote stukken en meng in een kom met ½ 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.

Tip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mozzarella. De overige mozzarella kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of er je boterham mee garneren.



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 ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en herhaal met de overige **aubergineplakken**.



5. Melanzane bakken

Verdeel een beetje **tomatenalsa** over de bodem van een ovenschaal. Leg ¼ van de **aubergineplakken** erop en schep ¼ van de tomatensaus erover. Bestrooi met ¼ van de **Parmigiano Reggiano** en ¼ 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!

Allergenen

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



Zoetzure tempehw wraps met mangochutney

met volkoren tortilla's, peer en komkommer-koolsla

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 30 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



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



Komkommer



Peer



Wittekool en wortel



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Sesamolie



Volkoren mini-tortilla



Mangochutney



Knoflookteent



Tempehblokjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Peer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Wittekool en wortel* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Sojasaus (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1¼ | 2 |
| Sesamolie (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Volkoren mini-tortilla (stuk(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Mangochutney* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tempehblokjes* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Wittewijnazijn (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Zonnebloemolie (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2590 /619 | 487/116 |
| Vetten (g) | 21 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,4 | 0,6 |
| Koolhydraten (g) | 76 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 37,1 | 7 |
| Vezels (g) | 13 | 2 |
| Eiwit (g) | 27 | 5 |
| Zout (g) | 3,1 | 0,6 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **komkommer** in fijne reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in fijne plakjes (scan voor kooktips!).

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **tempehblokjes** 2 - 3 minuten, of tot ze goudbruin zijn.
- Voeg de saus toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

Weetje 🍏 Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!



2. Mengen

- Meng in een grote kom de **sesamolie** met 2 el wittewijnazijn per persoon en een snuf zout.
- Voeg de **wortel-koolmix** en **komkommer** toe. Schep goed om en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **knoflook** en **zoete Aziatische saus**. Schep beide nog een keer goed om.



4. Serveren

- Haal de **mini-tortilla's** uit de oven en besmeer ze met de **mangochutney**.
- Verdeel de komkommer-koolsla over de **mini-tortilla's** en leg de **peerplakjes** erbij.
- Verdeel de **tempehblokjes** over de **mini-tortilla's**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pizza bianco met courgette en groene pesto

met crème fraîche en champignons

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Ui



Champignons



Pesto genovese



Biologische
crème fraîche



Geraspte belegen kaas



Pizzadeeg



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

↑
Champignons zijn een goede toevoeging aan je vegetarische maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen voor een fijne bite.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Champignons* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Pesto genovese* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Biologische crème fraîche* | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| (g) | | | | | | |
| Geraspte belegen kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Pizzadeeg* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | | | | | | |
| naar smaak | | | | | | |

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **courgette** in dunne plakken en de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **champignons** in plakjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout, haal de **champignons** uit de pan en bewaar apart. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Mengen

Meng ondertussen in een kom de helft van de **groene pesto** met de **crème fraîche** en ¾ van de **gerasppte kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de witte saus.



4. Pizza bakken

Verdeel de **courgette**, **ui**, **champignons** en overige **gerasppte kaas** over de **pizzabodem**. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven.

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

5. Pizza afmaken

Haal de pizza uit de oven. Besprenkel met de overige **pesto** (zie Tip).

Tip Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Laat het besprenkelen met de overige pesto dan achterwege. De overige pesto kan je de volgende dag gebruiken in een salade of op een broodje.



6. Serveren

Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Dahl met kokos en paneer

met linzen, groenten en naan

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Verse gember



Wortel



Kerrie(poeder)



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Spinazie



Paneer



Naanbrood met kruiden



Limoen



Gele wortel



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

Je serveert dit gerecht met gekruid naanbrood. Samen met de smaakvolle dahl vormt dit de perfecte combinatie!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, grote kom, grote hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Verse gember* (tl) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Wortel* (stuk(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Kerriepoeder (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomatenpuree (kuipje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kokosmelk (ml) | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Rode splitlinzen (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Spinazie* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Paneer* (g) | 65 | 130 | 200 | 265 | 330 | 395 |
| Naanbrood met kruiden (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Gele wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Zoutarme] groentebouillon (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |
| * in de koelkast bewaren | | | | | | |

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3443 / 823 | 488 / 117 |
| Vetten (g) | 46 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 25,3 | 3,6 |
| Koolhydraten (g) | 63 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 17,7 | 2,5 |
| Vezels (g) | 14 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 5 |
| Zout (g) | 1,8 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snipper de **ui** en rasp de **gember** (eventueel met schil) fijn. Snijd de **wortel** en **gele wortel** in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

Tip: Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders wordt deze niet gaar.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus bereiden

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **gember** en de **wortels** 2 - 3 minuten. Voeg het **kerriepoeder** en de **tomatenpuree** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de pan en breng aan de kook.



3. Linzen toevoegen

Voeg de **rode splitlinzen** toe, breng op smaak met peper en zout en kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn. Roer halverwege door en voeg de **spinazie** toe. Voeg eventueel wat water toe als de dahl te droog wordt.

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. Paneer bakken

Dop ondertussen de **paneer** droog met keukenpapier en snijd in stukjes van ongeveer 2 cm. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paneer** in 4 - 6 minuten lichtbruin (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Leg op een bord met keukenpapier.

Tip: Als je de paneer te lang bakt wordt hij droog.



5. Mengen

Bak de **naan** 2 - 3 minuten in de voorverwarmde oven. Snijd daarna de **naan** in punten. Pers de **limoen** uit in een kom en roer de **paneer** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Voeg de **paneer** met **limoensap** vlak voor serveren toe aan de dahl en verwarm kort zodat de **paneer** wat zachter en warm wordt. Verdeel de dahl over kommen en serveer met de **naanpunten**.

Eet smakelijk!



Snelle spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met tomatenroomsaus

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Spaghetti



Rode cherrytomaten



Kookroom



Rucola



Ui



Citroen



Knoflookteentje



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

De citroen-knoflookgarnalen geven een frisse draai aan dit smaakvolle gerecht. Je zet deze pasta binnen 15 minuten op tafel!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Garnalen* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Spaghetti (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Rode cherrytomaten (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Kookroom* (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Rucola* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Peper en zout | | | | | | |
| * in de koelkast bewaren | | | | | | |
| naar smaak | | | | | | |



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **spaghetti**.
- Halver de **cherrytomaten**. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.

Weetje 🍎 *Ui* is een onderschatte supergroente! *Ui* is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.

2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten**, **garnalen**, **knoflook** en de helft van het **citroensap** toe en bak 1 - 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Voeg de **kookroom** toe aan de hapjespan en verkuirmel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Laat de saus 1 minuut al roerend inkoken (zie Tip en scan voor kooktips!).
- Voeg de **spaghetti** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.

4. Serveren

- Verdeel de **spaghetti** met de saus over diepe borden.
- Verdeel de **rucola** eroverheen en besprengel met het overige **citroensap**.
- Garneer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3025 /723 | 581 /139 |
| Vetten (g) | 30 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,4 | 2,6 |
| Koolhydraten (g) | 83 | 16 |
| Waarvan suikers (g) | 13,6 | 2,6 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwit (g) | 29 | 6 |
| Zout (g) | 1,8 | 0,3 |

Allergenen

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

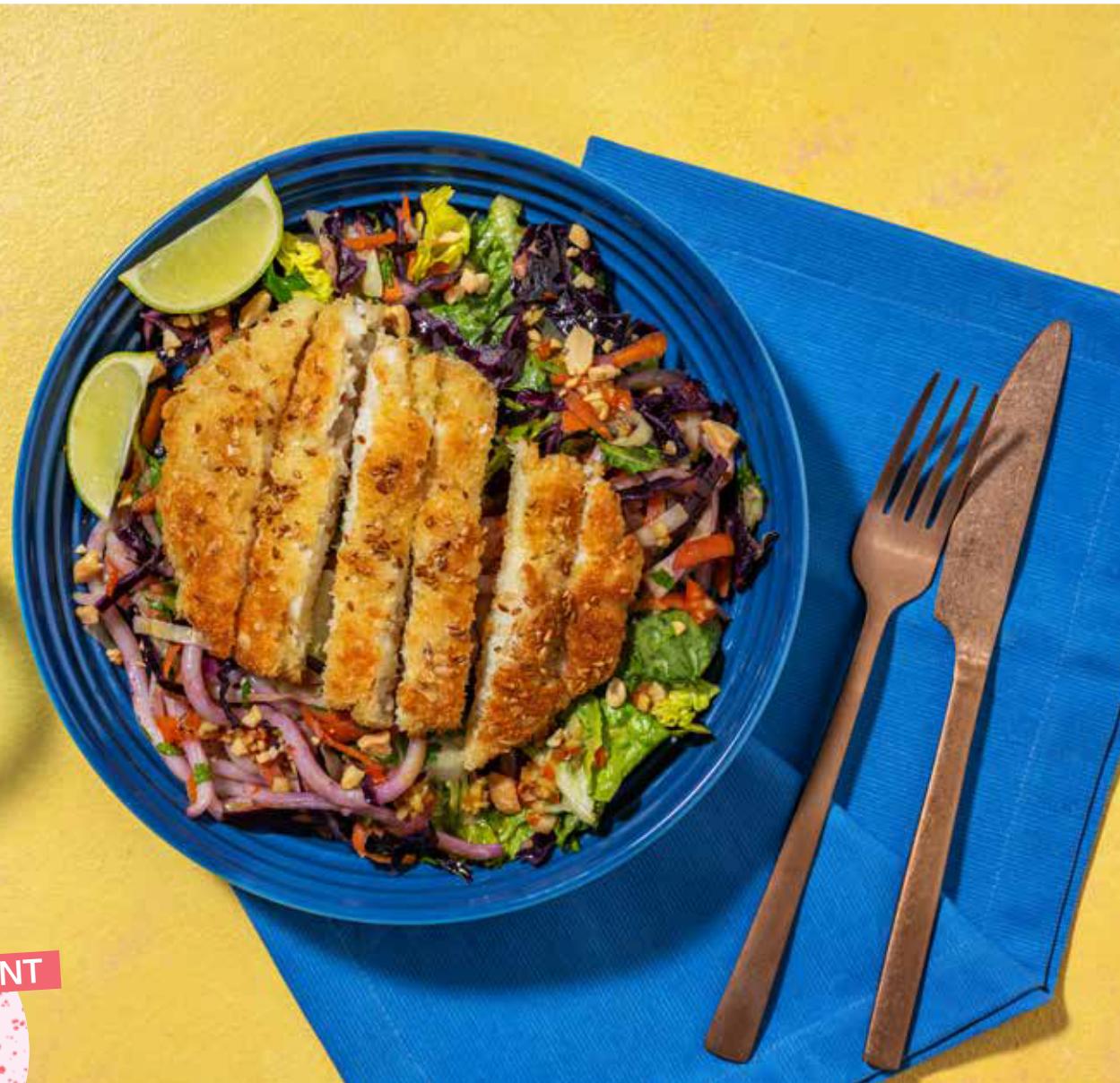


Lauwwarme noedelsalade met krokante vis

met zelfgemaakte chilisaus en gezouten pinda's

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De krokante visburger is gemaakt van heek. Het krokante jasje en de zachte, milde smaak combineren goed met deze noedelsalade.



Meergranen visburger



Rodekool, wittekool en wortel



Vers udonnoedels



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Limoen



Little gem



Gezouten pinda's



Vissaus



Verse koriander

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Meergranen visburger* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rodekool, wittekool en wortel* (g) | 100 | 200 | 400 | 400 | 600 | 600 |
| Verse udonnoedels (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Limoen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Little gem* (stuk(s)) | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |
| Gezouten pinda's (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Vissaus (ml) | 10 | 15 | 20 | 30 | 35 | 45 |
| Verse koriander* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Wittewijnazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Water voor saus (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2866 /685 | 530 /127 |
| Vetten (g) | 26 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,7 | 1,2 |
| Koolhydraten (g) | 82 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 23,9 | 4,4 |
| Vezels (g) | 9 | 2 |
| Eiwit (g) | 30 | 6 |
| Zout (g) | 3,9 | 0,7 |

Allergenen

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



1. Chilisaus maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **mix van gember, knoflook en rode peper** toe en bak 1 minuut, of tot deze begint te geuren.
- Voeg per persoon: 1 el wittewijnazijn, 1½ el suiker en 2 el water toe en breng aan de kook. Laat daarna de saus 5 - 10 minuten inkoken op laag vuur (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Visburger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Zorg dat de roomboter goed heet is en bak de **visburger** 3 minuten per kant, of tot de korst goudbruin is.
- Snijd ondertussen de **limoen** in 4 partjes en de **little gem** grof.
- Snijd de **koriander** grof.
- Haal de **visburger** uit de pan en bewaar apart.



3. Roerbakken

- Voeg de **wortel-koolmix**, de **noedels** en 1 el van de chilisaus per persoon toe aan dezelfde koekenpan en roerbak 2 - 3 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn.
- Haal de chilisaus van het vuur en voeg per persoon: 1 **limoenpartje** en ½ el **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe.
- Meng in een grote saladekom de **noedels**, **koriander**, **wortel-koolmix** en de **little gem** met de overige chilisaus. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

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

Weetje ☀ Wist je dat pinda's rijk zijn aan onder andere vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium voor de vorming en goede werking van botten en spieren. Een handje levert al 20% van de ADH van beide.

Eet smakelijk!



Biefstuk met piccalilly

met gebakken krieltjes en friszure komkommersalade

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve kriek met schil



Komkommer



Ui



Biologische zure room



Radicchio en romaine



Piccalilly



Gemarineerde biefstuk



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

De naam piccalilly stamt van "Paco-lilla" of "Indian Pickle" uit de 18e eeuw, wat refereert naar de augurk en de Aziatische kruiden die worden gebruikt in de saus!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|-----|-----|------------|-----|------|------|
| Voorgekookte halve kriel met schil* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Komkommer* (stuk(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Biologische zure room* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Radicchio en romaine* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Piccalilly* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gemarineerde biefstuk* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mosterd (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Honing (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | | | naar smaak | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3146 /752 | 472 /113 |
| Vetten (g) | 47 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,1 | 1,5 |
| Koolhydraten (g) | 47 | 7 |
| Waarvan suikers (g) | 7,8 | 1,2 |
| Vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwit (g) | 32 | 5 |
| Zout (g) | 1,3 | 0,2 |

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Haal de **biefstuk** uit de koelkast.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



2. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in plakjes.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
- Maak in een saladekom een vinaigrette van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl mosterd, 1 tl honing, 1 tl witte wijnazijn, peper en zout.
- Roer de **zure room** erdoor en voeg de **radicchio en romaine**, de **ui** en de **komkommer** toe (zie Tip). Meng alles goed door elkaar.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Biefstuk bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de **biefstuk** droog met keukenpapier en wrijf in met zout.
- Laat de olie goed heet worden, leg dan de **biefstuk** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



4. Serveren

- Verdeel de **biefstuk** over de borden.
- Schep de gebakken **krieltjes** en mayonaise erbij.
- Proef de **piccalilly** en schep naar smaak over de **biefstuk**. Breng eventueel op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!