



# Kippensoep met Mexicaanse kruiden en cheddar

met krokante tortillareepjes en roomkaas

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Witte tortilla



Kipgehakt met  
Mexicaanse kruiden



Knoflookteentje



Paprika



Pruimtomaat



Mais in blik



Tomatenpuree



Roomkaas



Geraspte cheddar



Paprikapoeder



Mexicaanse kruiden



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

Geniet vandaag van klassiek comfortfood met deze kippensoep! De warme bouillon en malse kip maken het een heerlijk, lekker gerecht.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	365 /87
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	16	2,2
Koolhydraten (g)	46	6
Waarvan suikers (g)	17	2,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon.
- Haal de roomkaas uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Snijd de paprika in blokjes.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de roomkaas en gebruik de andere helft een andere keer.



### Knoflook snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak het gehakt met de paprika 4 - 5 minuten.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de tomatenpuree, de knoflook, de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van het paprikapoeder toe.
- Bak 2 - 3 minuten.



### Tortillareepjes maken

- Snijd de tomaat in blokjes en laat de mais uitlekken. Voeg beide toe aan de pan.
- Voeg de bouillon toe en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tortilla's in reepjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprinkel met de zonnebloemolie en bestrooi met het overige paprikapoeder. Bak 2 - 3 minuten in de oven.



### Serveren

- Serveer de soep in diepe borden.
- Verdeel een toefje roomkaas erbovenop en garneer met de cheddar.
- Serveer de krokante tortillareepjes ernaast.

### Eet smakelijk!



# Supergroene varkensrigatoni alla ragù bianco

verborgen courgette en spinazie! | met Parmigiano Reggiano en pistachenoten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rigatoni



Varkensboerengehakt



Knoflookteentje



Courgette



Spinazie



Vers basilicum



Kookroom



Parmigiano Reggiano DOP



Pistachenoten



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, hapjespan, rasp, fijne rasp, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pistachenoten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3736 /893	722 /173
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	18,2	3,5
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	9,5	1,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen het basilicum grof. Rasp de kaas en de courgette.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de spinazie al roerend tot het is geslonken.



### Saus maken

- Voeg de spinazie toe aan een hoge kom.
- Voeg de knoflook, de room, het water voor de saus, de helft van het basilicum en de helft van de kaas toe.
- Gebruik een blender of staafmixer om alles tot een gladde saus te mixen.
- Voeg de saus toe aan dezelfde hapjespan en breng zachtjes aan de kook. Laat zachtjes koken op laag vuur tot later gebruik.



### Courgette bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de courgette 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak 3 minuten verder. Blus af met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de pistachenoten grof.
- Roer de pasta, het gehakt en de courgette door de saus.



### Serveren

- Serveer de pasta in diepe borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Garneer met de pistachenoten, het overige basilicum en de overige kaas.

### Eet smakelijk!



# Hotdog met aardappelpartjes en salade

kies en mix toppings: gefrituurde uitjes, appel, tomaat en meer!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Hotdogbroodje



Aardappelen



Varkensboerenworst



Rode ui



Tomaat



Uienchutney



Appel



Veldsla



Gefrituurde uitjes



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak! Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	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)	3979 / 951	563 / 135
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	18,2	2,6
Koolhydraten (g)	101	14
Waarvan suikers (g)	24,4	3,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Was de aardappelen en snijd in partjes.
- Voeg toe aan een hapjespan samen met de aangegeven hoeveelheid water.
- Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en voeg de aardappelpartjes opnieuw toe aan de pan.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelpartjes in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



### Worst bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Draai vervolgens het vuur naar middelmatig, dek de pan af en bak nog 8 minuten. Keer regelmatig om.

**Weetje** Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.



### Ui karamelliseren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middellaag vuur. Bak de ui 8 - 10 minuten.
- Blus af met de helft van de zwarte balsamicoazijn. Voeg daarna de suiker en de uienschutney toe. Verlaag het vuur en laat de ui 1 minuut rustig karamelliseren tot de suiker gesmolten is.
- Bak ondertussen het hotdogbroodje 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de appel en tomaat in blokjes.



### Serveren

- Meng in een saladekom de sla met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn.
- Serveer alle toppings in aparte kommen: de appel, tomaat, gekarameliseerde ui en gefrituurde uitjes. Serveer de aardappelpartjes ernaast.
- Snijd de hotdogbroodjes open. Laat iedereen zelf de hotdog en salade samenstellen naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Duitse biefstuk met frietjes en aioli

en voor ouders: uienjus en radicchio-rucolasalade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Rode ui



BBQ-rub



Duitse biefstuk



Slamix met radicchio,  
rucola en bladsla



Aioli



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

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

Scheur mij af! ↗



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Duitse biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 / 897	523 / 125
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	18,2	2,5
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	14,8	2,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### Frietjes maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de aardappelen. Snijd de aardappelen in frieten van 1 cm dik.
- Dep de frieten droog met keukenpapier en meng in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de frieten 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steealaanzet van de sperziebonen.
- Vul een pan met een laag water. Voeg de sperziebonen toe met een snufje zout.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en spoel af met koud water, zodat de sperziebonen niet verder garen. Houd apart en laat verder afkoelen.



### Duitse biefstuk bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de Duitse biefstuk 8 minuten aan één kant.
- Draai om en breng op smaak met peper en zout. Bak 8 minuten aan de andere kant.



### Uienjus maken

- Bereid de bouillon. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 7 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken.



### Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, mosterd en honing.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de slamix toe en roer goed door de dressing heen.



### Serveren

- Serveer de Duitse biefstuk met de frieten en aioli.
- Voor ouders: giet de uienjus over de biefstuk en serveer met de salade.
- Voor kinderen: serveer de Duitse biefstuk zonder jus met de sperziebonen eraast.

## Eet smakelijk!



# Tomatenrisotto met garnalen

met rucolasalade, basilicum en citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Cherrytomaatjes in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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

Basilicum associeer je misschien vooral met de Italiaanse keuken, maar het komt oorspronkelijk uit India. Daar ontstond het meer dan 4000 jaar geleden voordat het langzaam zijn weg vond naar Europa - en nu naar jouw bord!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote pan, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, zeef, 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	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	352 /84
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	12,5	1,7
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in 6 partjes. Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven een kleine kom.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom.
- Besprengel met een scheutje olijfolie. Voeg de helft van de knoflook en de helft van de citroenrasp toe. Roer goed door.



### Risotto voorbereiden

- Verhit een klontje roomboter in een grote pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en overige knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de risottorijst toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en meng het geheel goed door.



### Risotto garen

- Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrel van buitenen zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.
- Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.



### Salade maken

- Giet de cherrytomaten in blik af in een vergiet en voeg toe aan een ovenschaal. Besprengel met een scheutje olijfolie.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de cherrytomaten 15 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom het citroensap met de rucola en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



### Risotto afmaken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het basilicum fijn en meng in een kom met de overige citroenrasp.
- Voeg de cherrytomaten en garnalen, inclusief olie, en de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de risotto. Roer goed door.



### Serveren

- Serveer de risotto over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast.
- Garneer met het overige basilicum-citroenmengsel.
- Serveer met de citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**



## Vietnamees geïnspireerde pita's met gehaktballetjes en ponsumayo met regenboogsalade en Thais basilicum

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Half-on-half  
gehaktballetjes  
met Thaise kruiden



Rodekool,  
wittekool en wortel



Komkommer



Pitabroodje



Ponzu



Thais basilicum



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

Basilicum heb je in verschillende soorten: rood, citroen en Thais. Thais basilicum heeft een anijsachtig aroma en geeft je gerecht een authentiek Aziatische smaak.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2½	5	7½	10	12½	15
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Thaise basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 / 697	563 / 135
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,5
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	16	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



### Gehaktballetjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Verdeel de pita's over een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 6 minuten, of gebruik een broodrooster.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 2 - 3 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren.
- Verlaag het vuur naar middellaag en voeg de ketjap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Dek de pan af en bak 5 - 6 minuten verder, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.



### Salade maken

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de wittewijnnazijn met de suiker.
- Voeg de rodekool, wittekool, wortel en de komkommer toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen.



### Ponzumayo maken

- Snijd het Thaise basilicum grof.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de ponzu.
- Snijd de pita's open.



### Serveren

- Smeer wat van de ponzu mayo in elke pita.
- Vul de pita met de vulling en verdeel de overige ponzu mayo eroverheen.
- Serveer de eventuele overige salade ernaast en garneer met het Thaise basilicum.

**Eet smakelijk!**



# Venkelcurry met koriander-yoghurtsaus

met bruine rijst, geroosterd amandelschaafsel en kokosmelk

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze bruine snelkookrijst is niet alleen snel klaar, maar ook lekker voedzaam. Het is een bron van vezels en daarom een goed alternatief voor witte rijst.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Rode peper		Rode ui
	Woksaus met gember		Gemalen kurkuma
	Knoflookteentjes		Venkel
	Verse koriander		Tomatenpuree
	Bruine snelkookrijst		Kokosmelk
	Biologische volle yoghurt		Paprika
	Mais in blik		Geel mosterdaad
	Amandelschaafsel		

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan met deksel, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Woksaus met gember (g)	20	35	50	70	85	105
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3184 / 761	519 / 124
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,7
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	27,6	4,5
vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de rijst.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn.
- Halver de venkel, snij in kwarten en verwijder de harde kern. Snij de venkel in fijne reepjes.
- Snijd de paprika in smalle repen. Snijd de koriander grof.



## Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelmatig vuur.
- Voeg de ui, de knoflook, het mosterdzaad, de **rode peper** en de gemalen kurkuma toe en bak 1 - 2 minuten.
- Giet de mais af en voeg toe aan de pan samen met de tomatenpuree, woksaus met gember, venkel en paprika.
- Roer goed en bak nog 4 - 6 minuten.



## Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Voeg de kokosmelk toe aan de groenten. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen.
- Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een kom de yoghurt met ½ van de verse koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe borden. Schep de curry en de yoghurtsaus ernaast. Garneer met het amandelschaafsel en de overige verse koriander.

## Eet smakelijk!



# Gratin met vegetarische kipstukjes en broccoli

met pankotopping en zelfgemaakte kaassaus

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Goudse kaas is een van de populairste kazen ter wereld! Deze milde, romige kaas ontwikkelt een nootachtigere smaak en een meer kruimelige textuur naarmate hij ouder wordt en is perfect om te laten smelten!

Scheur mij af!



Aardappelen



Broccoli



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Panko paneermeel



Knoflookteentje



Kookroom



Midden-Oosterse kruidenmix



Nootmuskaat



Vegan kipstukjes



Sjalot

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan, koekenpan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	200	360	600	800	960	1160
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groenteboillon (ml)	70	140	210	280	350	420
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3828 / 915	499 / 119
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	23,4	3,1
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	9,4	1,2
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



### Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappelen en snijd in blokjes van ongeveer 3 cm.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de aardappelblokjes, afgedekt, in 20 - 25 minuten goudbruin. Schep regelmatig om.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de broccoli. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.



### Broccoli koken

- Kook de broccoli, afgedekt, 5 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische kipstukjes in 4 minuten lichtbruin.
- Voeg vervolgens een scheutje water toe. Bak nog 1 minuut tot al het water is verdampd.
- Voeg, zodra de aardappelen gaar zijn, de vegetarische kipstukjes en de broccoli toe en bewaar apart.



### Topping maken

- Snipper ondertussen de sjalot en snijd de ui in fijne halve ringen. Bereid de bouillon.
- Meng in een kom de ui met de panko en de helft van de kaas. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp met een fijne rasp wat van de nootmuskaat naar smaak.



### Kaassaus maken

- Laat de roomboter smelten in een steelpan op middelhoog vuur. Fruit de sjalot en knoflook 2 - 3 minuten. Voeg de bloem toe.
- Roer tot deze goudbruin kleurt. Voeg de room en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en blijf goed roeren om klontjes te voorkomen.
- Verlaag het vuur en roer de nootmuskaat erdoorheen.



### Ovenschaal vullen

- Voeg de overige kaas toe en breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan het broccoli-aardappelmengsel.
- Roer goed door, zet het vuur uit en verdeel over een ovenschaal.

**Tip:** Is de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe. Is de saus te dun? Voeg dan wat extra bloem toe.



### Serveren

- Schep de kaassaus over het geheel en roer alles goed door elkaar. Druk een beetje aan met de achterkant van een lepel, zodat alles gelijkmatig verdeeld is.
- strooi het pankomengsel over het geheel. Bak 10 minuten in de oven, of tot de panko goudbruin kleurt.
- Verdeel de gratin over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Dahl met knapperige kikkererwten en naanbrood

met kokosmelk, spinazie en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Verge gember



Wortel



Kerriepoeder



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Spinazie



Naanbrood met kruiden



Limoen



Gele wortel



Kikkererwten



Afrikaanse kruidenmix



Verge koriander



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.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote hapjespan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, vergiet

## 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
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (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)	3201 / 765	394 / 94
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	18,4	2,3
vezels (g)	27	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,9	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en rasp de gember met een fijne rasp.
- Snijd de wortels in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

**Tip:** Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders worden ze niet gaar.



### Dahl maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, wortels en gember 2 - 3 minuten. Voeg het kerriepoeder, de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruiden toe.
- Roer goed en bak nog 2 minuten. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe aan de pan en breng aan de kook.



### Linzen toevoegen

- Voeg de rode splitlinzen toe, breng op smaak met peper en zout en dek de pan af met het deksel. Kook de dahl 10 minuten.
- Voeg vervolgens de spinazie toe. Roer door en kook nog 10 minuten, of tot de linzen gaar zijn.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de dahl te droog wordt.



### Kikkererwten roosteren

- Giet de kikkererwten af, spoel af en dep droog met keukenpapier.
- Voeg de kikkererwten en de overige Afrikaanse kruiden toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier rooster 15 - 20 minuten in de oven.



### Afmaken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in driehoekjes.
- Snijd de koriander fijn en snijd de limoen in 6 partjes.
- Knijp, als de dahl gaar is, 1 limoenpartje per persoon eroverheen.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante kikkererwten erover.
- Garneer met de koriander.
- Serveer met de naan en de overige limoenpartjes.

### Eet smakelijk!



# Spaghetti in romige kipkerriesaus

met geroosterde puntpaprika, verse kruiden en tomatensalade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Rode peper



Geroosterd paprikapoeder



Passata



Kookroom



Volkoren spaghetti



Tomaat



Kippendijreepjes



Gele currykruiden



Verse basilicum,  
bieslook en  
bladpeterselie



Rode puntpaprika



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

Wist je dat een verse tomaat voor 95% uit water bestaat?

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote hapjespan met deksel, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Kippendijreenjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Vers basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3774 / 902	630 / 151
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,1
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	17,4	2,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de puntpaprika in grove blokjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



### Smaakmakers bakken

- Bring ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de helft van de **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de gele currykruiden en het geroosterd paprikapoeder toe en bak 1 minuut mee.
- Kook de pasta in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



### Spaghetti koken

- Blus de smaakmakers en kruiden af met de helft van de witte balsamicoazijn, de bouillon en de passata.
- Verlaag het vuur en voeg de room toe. Laat de saus, afgedekt, nog 12 - 14 minuten op laag vuur koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook de pasta in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



### Salade maken

- Snijd ondertussen de tomaat in kleine blokjes en voeg toe aan een kom.
- Snijd de verse kruiden fijn en voeg de helft toe aan de tomaat.
- Voeg extra vierge olijfolie en de overige witte balsamicoazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



### Kippendijreenjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kippendijreenjes en de overige **rode peper** 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kippendijreenjes en de overige verse kruiden toe aan de saus.



### Serveren

- Serveer de pasta in diepe borden
- Verdeel de saus en puntpaprika eroverheen.
- Serveer met de tomatensalade ernaast.

### Eet smakelijk!



# Varkenshaas in romige mosterdsaus

met sperziebonen, peterselie, gele wortel en aardappelen

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Gele wortel



Sperziebonen



Rode ui



Varkenshaas



Verse krulpeterselie



Worcestershiresaus



Kookroom



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Versche krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Worcestershiresaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 /654	441 /105
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3
Koolhydraten (g)	37	6
Waarvan suikers (g)	8,1	1,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,1	0,2

## 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 sperziebonen.
- Snijd de aardappelen en wortel in plakken van ½ cm dik.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de aardappelen, afgedekt, 5 minuten. Voeg de wortel toe en bak, afgedekt, nog 5 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak het geheel nog 10 - 15 minuten. Schep regelmatig om.



### 2 Sperziebonen koken

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Snipper de ui.
- Kook de sperziebonen, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de varkenshaas in 10 - 13 minuten rondom bruin, of tot gewenste garheid. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Bewaar de pan met bakvet voor de saus.



### 3 Uit fruiten

- Voeg de ui toe aan de koekenpan van de varkenshaas en bak 3 minuten.
- Snijd ondertussen de verse peterselie fijn.
- Voeg de worcestershiresaus, room, roomboter, mosterd en de helft van de peterselie toe aan de koekenpan.
- Roer goed door en laat de saus 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



### 4 Serveren

- Snijd de varkenshaas in plakken.
- Verdeel de varkenshaas met de aardappelen over borden. Leg de wortel en sperziebonen ernaast.
- Schenk de roomsaus over de varkenshaas en de sperziebonen.
- Garneer met de overige peterselie.

### Eet smakelijk!



# Kabeljauw met verse tagliatelle

met romige prei-spinaziesaus en citroen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Kabeljauw zwemt in zoutwater en behoort tot de magere vissoorten.  
Deze filet is laag in vet en hoog in eiwit!

Scheur mij af!



Vers tagliatelle



Kabeljauwfilet



Knoflookteentje



Ui



Prei



Spinazie



Slagroom



Geraspte Italiaanse kaas



Vers dille & bieslook



Citroen

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	20	40	50	60	70
Verge dille & bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4402 /1052	726 /174
Vetten (g)	61	10
Waarvan verzadigd (g)	35,8	5,9
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	8,7	1,4
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	0,9	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de tagliatelle.
- Snijd de prei in dunne ringen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de knoflook, ui en prei 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.



### Pasta koken

- Kook ondertussen de tagliatelle, afgedekt, 4 - 6 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de room toe aan de groenten en verkruimel het bouillonblokje erboven. Dek de pan af en laat 5 minuten op laag vuur stoven.
- Voeg de laatste 2 minuten de spinazie toe en dek opnieuw af.



### Vis bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de helft van de kaas door de roomsaus en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Snijd de citroen in 4 partjes. Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de saus.
- Breng flink op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Serveer de tagliatelle over de borden en schep de prei-spinaziesaus erover.
- Leg de vis op de saus. Garneer met de verse kruiden en de overige kaas. Serveer met de eventuele overige citroenpartjes.

### Eet smakelijk!



# Hamburger deluxe met ontbijtspek en spiegelei

op briochebroodje met truffelmayo en cherrymatensalade

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Mayonaise met  
truffelaroma



Briochebroodje



Aardappelen



Little gem



Rode cherrymaten



Rode ui



Ontbijtspek



Ei



Gesneden augurken



Meatier-burger



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoetere smaak en steviger bite passen perfect bij dit gerecht!

Scheur mij af! ↗



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	60	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ontbijtspék* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden augurken* (g)	15	25	40	50	65	75
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5146 / 1230	683 / 163
Vetten (g)	77	10
Waarvan verzadigd (g)	20,9	2,8
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	14,8	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	3,9	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen grondig of schil en snij in partjes.
- Voeg de aardappelpartjes toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.



## Burger bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak het spek in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snij ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en bak de ui 2 minuten.
- Voeg de burger toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten per kant.



## Dressing maken

- Snij ondertussen de sla grof en halveer de cherrytomaten.
- Meng in een saladekom de honing, mosterd, extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan en bak het ei.
- Verkruimel de helft van het spek in kleine stukjes.



## Serveren

- Voeg de sla, cherrytomaten, het verkruimelde spek en de augurken toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing.
- Snij het broodje open. Leg de burger en de uien erop. Leg het spiegelei en het overige spek erop.
- Serveer de burger met de aardappelpartjes, de salade en de mayonaise met truffelaroma ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Surinaamse stijl curry met kippendij en roti

met ei, sperziebonen en zoetzure komkommer

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendij



Aardappelen



Tomaat



Rode ui



Knoflookteent



Ei



Surinaamse kruiden



Mini-komkommer



Roti



Sperziebonen



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

De Surinaamse kruidenmix zit vol met heerlijke specerijen zoals kurkuma, komijn, fenegriek, kaneel en chili. Zo zorgt de mix voor een ideale smaakbeleving!

Scheur mij af! ↗



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (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)	3268 /781	357 /85
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,7
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	15,7	1,7
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	2,8	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Snipper de helft van de ui en snijd de andere helft in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de tomaat in blokjes.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd doormidden.



### Kippendij bakken

- Wrijf de kippendij in met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kippendij 2 - 3 minuten per kant. Haal de kip uit de pan en bewaar apart.
- Voeg vervolgens de gesnipperde ui, knoflook, en tomatenblokjes toe aan de pan en bak 1 minuut.



### Aardappelen koken

- Bereid de bouillon.
- Voeg de aardappelen, bouillon en Surinaamse kruiden toe aan de hapjespan en kook, afgedeckt, 5 minuten.
- Voeg vervolgens de sperziebonen en de kippendij toe en kook, afgedeckt, 10 minuten (zie Tip).

**Tip:** Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



### Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker. Kook het ei 8 - 10 minuten.
- Laat het ei schrikken onder koud water en pel het ei.



### Zoetzuur maken

- Halveren ondertussen de komkommer in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg de suiker, de komkommer en de uienringen toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart en scheep regelmatig om.
- Verwarm de roti zonder verpakking 3 minuten in de oven.



### Serveren

- Serveer de aardappelen en sperziebonen over diepe borden.
- Schep de saus eroverheen en leg de kippendij erbovenop.
- Serveer met het gekookte ei, de roti en de zoetzure komkommer en ui.

**Eet smakelijk!**



# Steak met uienjus en Parmigiano Reggiano

met bloemkoolpuree en rucolasalade

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | -30% koolhydraten

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Bloemkool



Parmigiano  
Reggiano DOP



Rucola en veldsla



Steak



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, staafmixer, fijne rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Grove mosterd (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)	2234 / 534	418 / 100
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	21,2	4
Koolhydraten (g)	14	3
Waarvan suikers (g)	5,5	1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng de steak op smaak met peper en zout.
- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de bloemkool.
- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes.

**Tip:** Je kunt het beste de steak 30 minuten tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de steak ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



### Bloemkool koken

- Kook de bloemkool 5 - 7 minuten. Giet af en laat afgedekt staan.
- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de steak met de ui 8 - 10 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.



### Bloemkoopuree maken

- Voeg de bouillon, de ketjap en een klontje roomboter toe aan de ui.
- Breng aan de kook en laat zachtjes inkoken op middellaag vuur tot serveren.
- Rasp de Parmigiano Reggiano en voeg  $\frac{2}{3}$  toe aan de bloemkool samen met de mosterd en een klontje roomboter.
- Mix met een staafmixer het geheel tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Serveer de bloemkoopuree over de borden. Leg de rucola en veldsla ernaast en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken en leg op de bloemkoopuree. Schep de jus eroverheen.
- Garneer het gerecht met de overige Parmigiano Reggiano.

**Eet smakelijk!**



# Zalmfilet met teriyakisaus, udonnoedels en limoen

met gebakken paksoi, wortel en puntpaprika

Premium | Snel en bewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Limoen



Ui



Rode puntpaprika



Wortel



Paksoi



Teriyakisaus



Sesamolie



Zalmfilet



Verse udonnoedels



Woksaus met gember



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

Paksoi bevat veel foliumzuur - onderdeel van het vitamine B-complex.  
Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en zorgt voor energie!



Scheur mij af! ↗

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, grote wok of hapjespan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeudelde udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
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)	3092 /739	539 /129
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,1
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	24,1	4,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Snijd de limoen in 4 partjes.
- Pers het sap van 1 limoensnijpje per persoon uit boven een kleine kom. Voeg de teriyakisaus, de sesamolie en de woksaus met gember toe.
- Meng goed door en voeg 1 el per persoon toe aan een grote kom.
- Voeg het water voor de saus toe aan de kleine kom en roer goed door. Bewaar apart.

2



## Zalmfilet bereiden

- Voeg de zalm toe aan de grote kom en bedek met de teriyakimarinade. Zet apart.
- Snijd de wortel in plakjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in repen.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.

3



## Zalm bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan middelhoog vuur. Bak de zalm 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout,
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook, de ui, de wortel, de puntpaprika en het witte gedeelte van de paksoi 5 - 7 minuten.

4



## Serveren

- Voeg de udonnoedels en de bewaarde teriyakisaus toe. Roerbak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg in de laatste 30 seconden het groene gedeelte van de paksoi toe.
- Verdeel de udonnoedels met groenten over diepe borden. Leg de zalmfilet erbovenop. Serveer met de overige limoensnijpjes.

**Eet smakelijk!**



# Taco's met chipotle-garnalen, avocado en mango

met zhoug, mais en limoenmayonaise

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



NIEUW  
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Zhoug is een pittige, kruidige saus uit het Midden-Oosten, gemaakt van koriander, knoflook, chilipepers, specerijen en olijfolie.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Garnalen



Mais in blik



Mango



Chipotle-pasta



Zhoug



Paarse wortel



Verse koriander  
en munt



Avocado



Witte kaas



Limoen

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, keukenpapier, zeef, 2x koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Paarse wortel* (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4674 / 1117	745 / 178
Vetten (g)	67	11
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,4
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	28,2	4,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	4,6	0,7

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Laat de mais uitlekken in een vergiet.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Rasp de wortel.
- Hak de verse kruiden grof. Snijd de limoen in 4 partjes.

**Weetje** Wist je dat mango een van de meest kaliumrijke voedingsmiddelen is? Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk. Ook banaan, zalm, aardappelen, broccoli en pinda's zijn rijk aan kalium.



## Mengen

- Meng in een kleine kom de mais met de **zhoug** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Meng in een andere kleine kom de mayonaise met het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur (zie Tip). Verwarm de tortilla's 1 - 2 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Houd warm op laag vuur tot serveren.

**Tip:** Je kunt eventueel ook de tortilla's 1 - 2 minuten verwarmen in de magnetron op de hoogste stand.



## Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen met de **chipotle-pasta** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn.
- Draai het vuur uit en roer een klontje roomboter erdoorheen.



## Serveren

- Vul elke tortilla met de wortel, mango en avocado. Verdeel de mais met **zhoug**, de chipotle-garnalen en de limoenmayonaise eroverheen.
- Besprenkel met de overige chipotle-boter uit de pan en verkruimel de witte kaas eroverheen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige limoenpartjes.

## Eet smakelijk!