



Stamppot met chorizo en gehaktballetjes

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Half-on-half
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	70	140	210	280	350	420
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	471 /112
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,1
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	22,9	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortel in schijfjes. Meng in een kom met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen en zoete aardappel en snijd in grote stukken.
- Zet beide soorten aardappelen onder water in een pan en kook 12 - 15 minuten.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Chorizo bakken

- Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes. Halveer de gehaktballen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de chorizo in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Gehaktballen bakken

- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes met de ui in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middellaag, dek de pan af en bak de gehaktballetjes 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de bouillon toe aan de pan en roer goed door om de jus te maken. Laat het geheel zachtjes pruttelen tot serveren.



Stamppot maken

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een klontje roomboter, de mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de zongedroogde tomaten en de geroosterde wortel toe en meng goed.



Serveren

- Verdeel de stamppot over de borden en leg de chorizo en gehaktballen erbovenop.
- Serveer met de jus.

Eet smakelijk!



Orzo met venkel en spinazie

met witte kaas, citroen en pistachenoten

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Venkel



Knoflookteentje



Orzo



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Kruidenroomkaas



Italiaanse kruiden



Ui



Witte 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	3138 /750	505 /121
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,6
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes. Houd het venkeloof apart ter garnering.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middellaag vuur. Voeg een scheutje olijfolie, de venkel, ui, knoflook en Italiaanse kruidenmix toe en roerbak 4 minuten.
- Roer de orzo erdoorheen en blus af met de wittewijnazijn. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de orzo, afgedeekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur koken.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Garnering bereiden

- Hak de pistachenoten grof. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Scheur, wanneer de orzo bijna klaar is, de spinazie boven de pan en voeg de kruidenroomkaas toe.
- Roer goed door tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.
- Verdeel de orzo over de borden. Verkruimel de kaas erover.
- Garneer met de citroenrasp en de pistachenoten. Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met witte kaas

met champignons, zoete aardappel en geroosterde pompoenpitten

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte 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)	2916 /697	403 /96
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,5
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	21,5	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon in een pan voor de parelcouscous.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de wortel in kleine blokjes.
- Snijd de champignons in plakken. Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1 ½ cm.



Groenten bakken

- Verdeel de ui, champignons, zoete aardappel en wortel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout.
- Rooster 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Parelcouscous koken

- Kook ondertussen de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe als de parelcouscous te snel droog wordt.
- Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitslomen.



Toppings maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.
- Verkruimel ondertussen de witte kaas.



Afmaken

- Meng in een kom de gerosterde groenten met de parelcouscous.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de Peruaanse kruidenmix toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de parelcouscous en groenten op borden.
- Garneer met de witte kaas en de gerosterde pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky rundergehaktballetjes

met kruidenpuree, sperziebonen en ui

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspilling tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus met minder zout



Verse bladpeterselie en bieslook

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
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
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	438 / 105
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	20,4	3,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Voeg de sperziebonen toe aan een hapjespan en zet de sperziebonen onder water.
- Laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uistomen.
- Snipper de ui fijn.



Gehaktballetjes maken

- Meng in een kom het gehakt met de panko. Draai er 3 gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de helft van de ui toe. Bak, afgedekt, 5 - 6 minuten.



Saus maken

- Besprengel de sperziebonen met olijfolie, voeg de overige ui toe en bak 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de ketchup met de sojasaus, de honing en de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak al roerend 2 minuten. Zet daarna het vuur uit.



Aardappelen stampen

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje roomboter en wat kookvocht naar smaak toe.
- Meng de mosterd en verse kruiden erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de puree over de borden. Schep de groenten en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprengel met de saus uit de pan.

Eet smakelijk!



Loaded BBQ-enchiladas met zwarte bonen

met tomatensalsa, kaas, zure room en limoen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Knoflookteentje



Paprika



Bosui



Zwarte bonen



Pruimtomaat



Witte tortilla



Tomatenpuree



Mexicaanse kruiden



BBQ-rub



Limoen



Biologische zure room



Geraspte oude Goudse 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Fijne rasp, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	2	3	4	5	7	8
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	436 /104
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,6
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	20,6	3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Houd 2 el van het groene gedeelte van de bosui per persoon apart voor de salsa.

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



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de paprika en de overige bosui 4 - 6 minuten.
- Spoel ondertussen de zwarte bonen af en laat uitlekken in een vergiet.
- Snijd de tomaat in blokjes.



Vulling maken

- Voeg de tomatenpuree, **Mexicaanse kruidenmix, BBQ-rub** (let op: beide zijn pittig! Gebruik naar smaak) en ½ van de tomatenblokjes toe.
- Bak 1 minuut. Voeg de zwarte bonen en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Verlaag het vuur en laat 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Tomatensalsa maken

- Rasp boven een kleine kom de schil van de limoen met een fijne rasp.
- Halver de limoen en pers de helft uit boven dezelfde kleine kom. Snijd de overige limoen in partjes.
- Voeg het achtergehouden groene gedeelte van de bosui en de overige tomatenblokjes toe aan de kleine kom.
- Voeg de suiker toe, roer goed door en zet apart.



Enchilada's maken

- Smeer de tortilla's in met een dun laagje zure room. Houd een beetje zure room apart om mee te garneren.
- Vul de tortilla's met de bonen, maar bewaar een deel van de saus om over de enchilada's te gieten.
- Vouw de tortilla's dicht en leg in een ovenschaal. Schep de overige saus eroverheen en bestrooi met de kaas.
- Bak de enchilada's 10 - 14 minuten in de oven.



Serveren

- Verdeel de enchilada's over de borden. Serveer met de frisse tomatensalsa en de limoenpartjes.
- Garneer met een toefje zure room en de limoenrasp.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewtopping

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Volkoren graanproducten verkleinen de kans op onder andere hart- en vaatziekten. Deze volkoren ciabatta is dus een betere keuze dan de witte variant én net zo lekker!
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Knoflookteentje		Ui
	Zoete aardappel		Courgette
	Peruaanse kruidenmix		Verse koriander
	Witte kaas		Geroosterde cashewnoten
	Aardappelen		Volkoren ciabatta

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

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 / 771	326 / 78
Vetten (g)	34	3
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,3
Koolhydraten (g)	82	8
Waarvan suikers (g)	18,2	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	3,7	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Weeg beide soorten aardappelen af, schil en snijd in grote stukken van ongeveer 2 cm.
- Snijd ¼ de courgette in kleine blokjes. Snijd de overige courgette in grote stukken.



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de ui en de knoflook 30 seconden.
- Voeg de Peruaanse kruidenmix toe en bak 30 seconden verder.
- Voeg de bouillon, de aardappelen, de zoete aardappel en de grofgesneden courgette toe. Breng aan de kook.
- Zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



Snijden

- Snijd ondertussen de verse koriander grof.
- Snijd de witte kaas in blokjes (zie Tip).
- Bak het broodje 8 - 10 minuten in de oven.

Gezondheidstip: Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor een andere keer.



Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de courgetteblokjes 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Soep afmaken

- Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.
- Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de soep over diepe borden. Leg de courgette en de witte kaas erbovenop.
- Garneer met de cashewstukjes en de koriander.
- Serveer met het broodjeernaast.

Eet smakelijk!



Tomatenrisotto met garnalen

met rucolasalade, basilicum en citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Knoflookteentje		Ui
	Citroen		Tomatenpuree
	Cherrytomaat in blik		Garnalen
	Vers basilicum		Rucola
	Risottorijst		



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, 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)	12,6	1,7
vezels (g)	6	1
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 snij fijn. Rasp de schil van de citroen en snij 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.
- Besprenkel 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 de 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 laten garen

- Voeg ½ van de bouillon toe en laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrel van buiten 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. Besprenkel 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 daarna uit de pan en bewaar apart.
- Snij het basilicum fijn en meng in een kleine 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!



Eenpann spaghetti met tomatensaus

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Spaghetti		Ui
	Knoflookteent		Roomkaas
	Pruimtomaat		Siciliaanse kruidenmix
	Parmigiano Reggiano DOP		Passata
	Verge bladpeterselie & basilicum		Rucola en veldsla
	Gedroogde oregano		

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, deksel, hapjespan of grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pruimtomaat (stuk(s))	2	3	5	6	8	9
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 / 612	393 / 94
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	15,2	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de spaghetti, tomaat, passata, oregano, Siciliaanse kruidenmix en de bouillon toe.



Saus maken

- Kook, afgedekt, 3 minuten. Haal het deksel van de pan en kook 7 - 9 minuten verder.
- Roer regelmatig door. Verlaag eventueel het vuur of voeg een scheutje water toe als de saus te snel inkookt.
- Breng op smaak met peper en zout.



Kruidenroomkaas maken

- Snijd de verse kruiden fijn. Voeg aan een kom de helft van de verse kruiden toe.
- Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een grove rasp.



Serveren

- Verdeel de rucola en veldsla over de borden. Schep de spaghetti erop.
- Garneer met de kruidenroomkaas, de Parmigiano Reggiano en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!

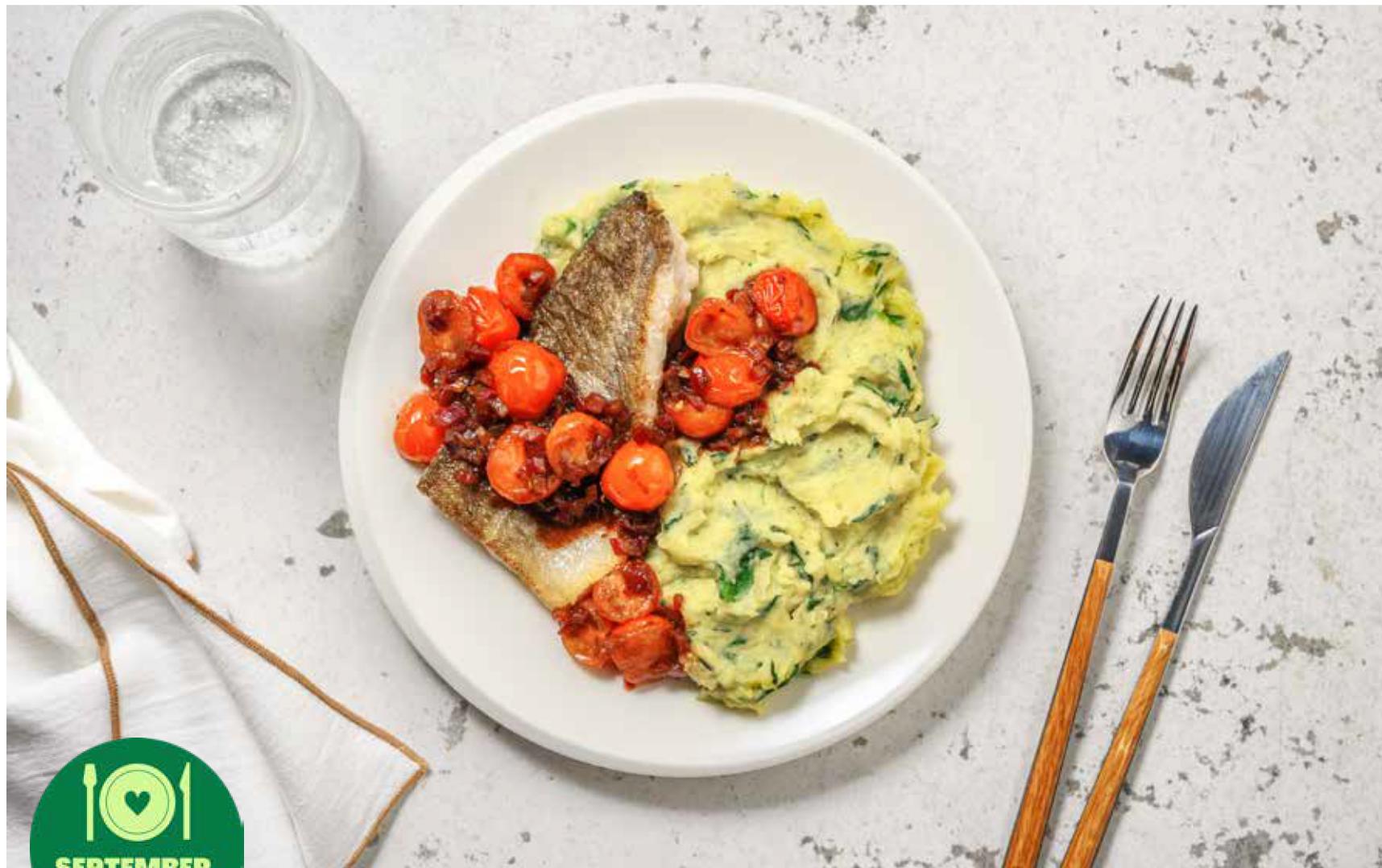


Heekfilet met pistou-aardappelpuree

met cherrytomaten en spinazie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Vers basilicum



Heekfilet



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rode ui



Knoflookteent



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



NUTRI-SCORE
A

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, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	407 /97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,7
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	11,2	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Zet de aardappelen onder water in een pan.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de spinazie de laatste 2 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Halver de tomaten.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg de tomaten toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en verwarm nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout en houd apart.

Tip: Houd je niet van rauwe knoflook? Voeg dan de knoflook toe aan de pan.



Pistou maken

- Voeg de knoflook en het basilicum toe aan een hoge kom.
- Voeg een scheutje melk en een scheutje olijfolie toe en pureer met een staafmixer tot een gladde saus.
- Stamp vlak voor serveren de aardappelen en spinazie met een aardappelstamper. Voeg de pistou, de mosterd en een klontje roomboter toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten op de huid. Draai om en bak 3 minuten verder.
- Serveer de aardappelpuree op borden. Leg de vis en de tomaten erbovenop.

Eet smakelijk!



Fusion dahl-stijl soep met naancroutons

met taugé, pinda's, limoen en koriander

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Tomaat



Limoen



Taugé



Vers citroengras



Gemberpuree



Gele currykruiden



Naanbrood



Verse koriander



Ongezouten pinda's

101
SEPTEMBER
CHALLENGE



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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

Staafmixer, pan, soeppan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode splitlinzen (g)	75	150	200	250	350	400
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	3	5	6	8	9
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree (g)	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme paddenkoelen- of groenteboillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Sambal						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	330 / 79
Vetten (g)	31	3
Waarvan verzadigd (g)	16	1,6
Koolhydraten (g)	89	9
Waarvan suikers (g)	18,9	1,9
Vezels (g)	23	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen.
- Snijd de wortel en tomaat in blokjes. Snijd de naan in kleine vierkantjes.
- Hak de koriander en pinda's grof. Snijd de limoen in partjes.



Naanbroodcroutons maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de naanvierkantjes 4 - 6 minuten, of tot ze krokant zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Mix de soep met een staafmixer tot de gewenste textuur. Voeg meer bouillon toe indien nodig.
- Voeg eventueel wat sambal naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



Soep maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook, wortel, gemberpuree en gele currykruiden 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon, kokosmelk, tomaat, het citroengras en de linzen toe. Breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 10 - 12 minuten zachtjes koken. Haal daarna het citroengras uit de soep.



Serveren

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de taugé 1 minuut. Giet daarna af.
- Serveer de soep in kommen of diepe borden.
- Verdeel de naancroutons en taugé eroverheen.
- Garneer met de pinda's en koriander. Serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Linguine met wildzwijnragù

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Knoflookteentje		Rode ui
	Wortel		Wildzwijnburger
	Linguine		Cherrytomaten in blik
	Italiaanse kruiden		Laurierblad
	Geraspte Goudse kaas		Tomatenpuree

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	652 /156
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	13	2,4
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	23,7	4,4
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,9	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 pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijf fijn.
- Snijd de wortel in de lengte in vieren en vervolgens in de dunne plakjes.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd apart.



Groenten bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de knoflook, ui en wortel 4 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de burger en de Italiaanse kruidenmix toe. Bak de burger in 3 - 4 minuten los.



Saus maken

- Voeg de cherrytomaten uit blik, het laurierblad en de suiker toe aan het gehakt. Verkruimel het bouillonblokje erboven en meng goed.
- Voeg 2 - 3 el kookvocht per persoon van de pasta toe. Laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het laurierblad uit de tomatensaus.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en schep de ragù erop.
- Garneer met de kaas.

Eet smakelijk!



Geitenkaas op linzensalade met cranberrydressing

met gezouten amandelen, zoetzure ui en geroosterde zoete aardappel

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Geitenkaas gaat heel goed samen met zoete elementen. Daarom heb ik voor dit gerecht gekozen voor een dressing op basis van cranberrychutney. De gezouten amandelen maken het recept helemaal af!"



Linzen



Zoete aardappel



Paarse wortel



Rode ui



Gedroogde tijm



Rucola en veldsla



Cranberrychutney



Gezouten amandelen



Verge geitenkaas



Komkommer

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, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 / 648	424 / 101
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,1
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	27,7	4,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2	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.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig. Snijd beide in blokjes van 1 cm en leg op een met bakplaat met bakpapier.
- Snijd de helft van de ui in partjes en leg op de bakplaat.
- Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de tijm. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 13 - 15 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



Ui zoetzuur maken

- Snijd de overige ui in halve ringen.
- Meng in een kom de suiker met de helft van de witte balsamicoazijn.
- Voeg de ui en een snufje zout toe en schep goed om.

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



Salade maken

- Meng in een saladekom de cranberrychutney met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes. Hak de amandelen grof. Giet de linzen af.
- Voeg de slamix, linzen, komkommer, geroosterde groenten en zoete aardappel toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing.



Serveren

- Serveer de salade op diepe borden en verkruimel de geitenkaas erboven.
- Garneer met de zoetzure ui en de amandelen.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky varkensreepjes met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Bulgur



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Knoflookteent



Rode ui



Paprika



Mini-komkommer



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Mangoketchup



Za'atar



Griekse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensspeekjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentegebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 /723	453 /108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10	1,5
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	18,5	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Bulgur voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en breng aan de kook.
- Voeg de bulgur toe en kook 8 - 10 minuten, of tot de bulgur gaar is.
- Roer de za'atar door de bulgur en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijf fijn. Snijd de paprika in reepjes.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de groenten, de knoflook en de Griekse kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de witewijnazijn en de suiker.



Snijden

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het varkensvlees 4 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.



Serveren

- Meng in een kom de munt met de yoghurt, de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur in kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de peterselie en de yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Pita's met BBQ-portobello en aioli

met puntpaprika en regenboogkoolsla

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Pitabroodje



Knoflookteentje



Rode ui



Groene puntpaprika



Portobello



BBQ-rub



Verse bladpeterselie
en bieslook



Rodekool,
wittekool en wortel



Barbecuesaus



Aioli



Zonnebloempitten



Sojasaus met minder
zout

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verset bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Aiolí* (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3682 / 880	676 / 161
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,2
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	23,1	4,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3	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 en bak de pita's in 4 - 6 minuten goudbruin, of toast de pita's in een broodrooster.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in dunne ringen.
- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur.
- Snijd de portobello in reepjes van ongeveer 1 cm dik en bak in 2 - 3 minuten rondom bruin.



Koolsla maken

- Voeg een flinke klont roomboter, de knoflook, de ui, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de puntpaprika toe en bak nog 5 - 6 minuten.
- Snijd de verse kruiden grof en houd de helft apart. Voeg de overige kruiden toe aan een kom.
- Voeg de slamix, zonnebloempitten, mayonaise en wittewijnnazijn toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de barbecuesaus met de honing, sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Haal de koekenpan van het vuur en roer de saus erdoor (zie Tip).

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



Serveren

- Snijd de pita's open en bestrijk de binnenkant met aioli naar smaak.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet met boterkappertjes, courgette en peterselie met tomatenorzo en Siciliaanse kruiden

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pangasiusfilet



Orzo



Gesneden ui



Knoflookteentje



Courgette



Kappertjes



Passata



Bruschettadip



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2766 / 661	521 / 125
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	19,9	3,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje boven.
- Kook de orzo 10 - 12 minuten op middelhoog vuur. Giet af en bewaar apart.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette, de knoflook en de gesneden ui 5 - 7 minuten.

3



Saus maken

- Blus de courgette af met de zwarte balsamicoazijn.
- Roer de passata, Siciliaanse kruiden en de suiker erdoorheen. Laat de saus pruttelen tot de orzo gaar is.
- Voeg de orzo en de bruschettadip toe aan de saus.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de orzo op diepe borden.
- Leg de vis met boterkappertjes erbovenop.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Kung Pao-stijl bowl met kipgehakt

met rijst, cashewstukjes en zoetzure komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Basmatirijst



Woksaus met gember



Sesamolie



Knoflookteentje



Ui



Paprikareepjes



Geroosterde cashewnoten



Komkommer



Kipgehakt met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikareepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 /779	543 /130
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	97	16
Waarvan suikers (g)	24,6	4,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,4	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 en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de pan en houd apart.

2



Komkommer bereiden

- Verhit opnieuw een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de paprika en ui 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.
- Breng op smaak met peper en zout en houd apart. Roer af en toe door zodat de smaken goed intrekken.

3



Saus maken

- Verkruimel het bouillonblokje boven een kleine kom.
- Voeg de knoflook, de woksaus met gember, de sesamolie, de sambal, het maiszetmeel, de sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Meng goed door.
- Voeg deze saus en het gehakt toe aan de wok. Roerbak 1 minuut.

4



Serveren

- Serveer de rijst in kommen.
- Leg de stir-fry en de komkommer erbovenop.
- Garneer met de cashewnoten.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met courgette

met mozzarella en knapperige salade

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteken



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Rode ui



Flammkuchen



Tomaat



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



Paprika



Geraspte mozzarella



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, dunschiller, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	507 / 121
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	18,8	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten. Voeg de passata, de Italiaanse kruidenmix, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe.
- Laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen (zie Tip). Snijd de paprika in blokjes.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier en bak 7 - 8 minuten in de oven.

Tip: Heb je ui over? Snipper dan de overige ui en voeg toe aan de salade.



Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Snijd ½ van de courgette in dunne plakken. Bak de courgetteplakken 5 minuten.



Serveren

- Meng in een kleine kom de Siciliaanse kruiden met de overige extra vierge olijfolie.
- Verdeel de flammkuchen over borden en besprenkel met de kruidenolie.
- Serveer de saladeernaast.



Salade maken

- Schaaf ondertussen met een dunschiller linten van de overige courgette.
- Halveer de tomaat en verwijder met een lepeltje het sap en de zaadjes. Snijd daarna in blokjes.
- Meng in een saladekom de helft van de extra vierge olijfolie met de overige witte balsamicoazijn.
- Meng de courgettelinten, de tomaat en de sla met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

Flammkuchen beleggen

- Proef de saus en voeg eventueel wat meer honing of azijn toe. Verdeel de saus over de flammkuchen, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij.
- Beleg met de courgetteplakken, de paprikablokjes, de ui en de mozzarella.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak nog 8 - 10 minuten in de oven, of tot de mozzarella begint te kleuren.

Eet smakelijk!



Burger met aardappelpartjes

met champignons en mesclunsalade

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!



Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Aardappelen



Rode ui



Champignons



Tomaat



Mesclun



Half-on-half hamburger



Verse rozemarijn

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, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergezeld rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (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)	2950 /705	472 /113
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	13,2	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

- Haal de burger uit de koelkast.
- Laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

Tip: Het best kun je de burger al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen.

Snijden

- Was de aardappelen grondig en snijd in partjes.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd grof.



4



5



6

Groenten bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en champignons 7 - 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.

Burger bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de burger 4 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witewijnazijn, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de mesclun en tomaat toe en meng goed met de dressing.
- Serveer de burger met de aardappelpartjes. Serveer de gebakken groenten en de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Fusion salade Niçoise met tonijn, citroenmayonaise en sesamzaadjes

met sperziebonen, ingelegde ui en tomaat

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Rode ui



Little gem



Sperziebonen



Zwart sesamzaad



Koreaanse kruidenmix



Aardappelen



Skipjack tonijn in
zonnenbloemolie



Pruimtomaat



Citroenmayo met
zwarte peper

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blikken)	1	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (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)	2506 / 599	444 / 106
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,3
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	12,3	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen grondig en snijd in grote stukken. Zet de aardappelen ruim onder water in een pan met een snufje zout. Kook de aardappelen 5 - 7 minuten.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snijd doormidden.
- Voeg de sperziebonen toe aan de aardappelen en kook 6 - 8 minuten. Giet af en laat uitsluiten.



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de sla fijn. Laat de tonijn uitlekken.
- Meng in een saladekom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de ui toe, meng goed door en bewaar apart.
- Meng in een kom de tonijn met de mayonaise, de honing en de helft van de Koreaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Voeg een klontje roomboter en de overige Koreaanse kruiden toe aan de aardappelen en sperziebonen.
- Bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de sambal met de limoenmayonaise.
- Snijd de tomaat in partjes.



Serveren

- Voeg de sla en de tomaat toe aan de ui en schep goed om. Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade over diepe borden en leg de rest ernaast.
- Besprengel met de pittige citroenmayo en garneer met het zwarte sesamzaad.

Eet smakelijk!



Ratatouillesoep met ciabatta met camembert

met auberginetopping en verse rozemarijn

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, blender of staafmixer met hoge kom, hapjespan, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Rode puntlijnpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Franse camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge rosemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hello Buon Appetito (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	319 / 76
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	12	1,4
Koolhydraten (g)	65	7
Waarvan suikers (g)	22,3	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de knoflook in plakjes en de courgette in blokjes.
- Snijd de puntlijnpaprika in repen en de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote soeppan op hoog vuur. Bak de knoflook, ui, courgette en puntlijnpaprika 4 - 5 minuten. Roer regelmatig door.



Aubergine bakken

- Snijd ondertussen de aubergine in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Breng de aubergine op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten, of tot de aubergine gaar is. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de camembert in plakjes. Beleg de ciabatta met de camembert, bestrooi met de rozemarijn en bak nog 3 - 4 minuten in de oven.
- Besprinkel de ciabatta met camembert met de honing.



Ciabatta bakken

- Blus af met de witewijnazijn en roer de passata, de Italiaanse kruidenmix, de Hello Buon Appetito en de bouillon erdoor.
- Breng aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes pruttelen.
- Snijd de ciabatta open en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprinkel met olijfolie en bak 3 - 4 minuten in de oven.



Serveren

- Voeg de roomkaas toe aan de soep.
- Pureer met een staafmixer tot de gewenste dikte, of laat het mixen eventueel achterwege. Voeg eventueel een scheutje water toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen. Leg de gebakken aubergine erbovenop en serveer de ciabatta ernaast.

Eet smakelijk!



Gepaneerde sesamkip met pittige broccoli

met sambal-soja-aardappelsalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Vastkokende
rode aardappelen



Broccoli



Knoflookteentje



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Panko paneermeel



Koreaanse kruidenmix



Gedroogde laos



Kipfilethaasjes



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, 2x pan met deksel, saladekom, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	180	300	500	680	800	980
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde laos (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3435 /821	540 /129
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	5,3	0,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de aardappelen of was grondig en snij in grove stukken.
- Kook de aardappelen, afgedeckt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Broccoli voorbereiden

- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Zet de broccoli onder water in een andere pan en dek de pan af.
- Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water.



Dressing maken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de sojasaus met de laos, de sambal en de witte wijnazijn.
- Voeg de knoflook en de ui toe en breng op smaak met peper en zout.



Aardappelsalade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de helft van de dressing.
- Roer de aardappelen erdoor en breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.
- Meng op een diep bord een flinke scheut olijfolie met een snufje zout.
- Meng op een ander diep bord de sesamzaadjes met de panko en de Koreaanse kruiden.



Kip bakken

- Wentel de kip eerst door de olijfolie en dan door de panko.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant, of tot de kip goudbruin kleurt.
- Leg de kip op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven.



Serveren

- Maak ondertussen de koekenpan schoon en verhit opnieuw een scheutje olijfolie op middelhoog vuur.
- Roerbak de broccoli met de helft van de dressing 3 - 5 minuten.
- Serveer de broccoli op borden en leg alles ernaast.

Eet smakelijk!



Salade met blauwe kaas, cranberrydressing en gekaramelliseerde appel met knapperige pastinaaklinten, ingelegde ui en gezouten amandelen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Blauwkaasblokjes



Cranberrychutney



Appel



Aardappelen



Rucola en veldsla



Rode ui



Italiaanse kruiden



Verse bladpeterselie



Pastinaak



Gezouten amandelen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Blauwekaasblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3623 / 866	568 / 136
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,8
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	31,7	5
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de Italiaanse kruidenmix. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Pastinaak roosteren

- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de pastinaak.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster 8 - 12 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



Ui inleggen

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Meng in een kom de suiker met de helft van de rodewijnazijn.
- Voeg de ui en een snufje zout toe en meng goed.
- Voeg de pastinaakreepjes, wanneer ze gaar zijn, toe aan de ui en schep goed om.



Appel bakken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in partjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de appel 8 - 10 minuten, of tot de appal zacht en goudbruin is.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



Dressing maken

- Meng in een kleine kom de cranberrychutney met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de amandelen en de peterselie grof.



Serveren

- Serveer de aardappelen op borden en leg de sla ernaast.
- Leg de appel, de ui en de pastinaaklinten op de sla en besprenkel met de cranberrydressing.
- Garneer met de blauwe kaas, de amandelen en de peterselie.

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl garnalen

met kruidige limoen-korianderrijst en tortillachips

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Tortillachips komen oorspronkelijk uit Mexico, waar ze van maïs worden gemaakt. Deze variant is lekker knapperig en authentiek van smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Garnalen



Witte langgraanrijst



Knoflookteent



Ui



Tomaat



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Limoen



Tortillachips

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, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
						naar smaak

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 /778	482 /115
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	105	16
Waarvan suikers (g)	13,5	2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Rijst bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middellaag vuur.
- Voeg de rijst en de helft van de suiker toe aan de pan. Roer goed en bak al roerend 1 minuut, zodat de rijstkorrels rondom bedekt zijn.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur. Laat afgedekt staan tot serveren.



Garnalen voorbereiden

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier en meng in een kom met **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en knoflook.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg, zodra de pan goed heet is, de garnalen toe en bak 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de tomaat in blokjes.



Saus maken

- Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de verse tomaat toe en bak nog 2 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg tomatenblokjes en de overige suiker toe. Laat 5 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.



Snijden

- Rasp ondertussen de schil van de limoen. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Hak de koriander grof.
- Knijp, kort voor serveren, 1 limoenpartje per persoon uit boven de rijst.
- Voeg limoensrasp en koriander naar smaak toe en roer door de rijst met een vork. Proef en breng op smaak met zout.



Serveren

- Meng de garnalen door de tomatensaus en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden. Leg de garnalen erbovenop. Garneer met de eventuele overige limoenpartjes.
- Serveer de tortillachips ernaast.

Eet smakelijk!



Cheesy taco-stijl pasta met smokey ketchup

met mais, paprika en peterselie

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Farfalle



Ui



Knoflookteent



Tomaat



Paprika



Passata



Mais in blik



Smokey
tomatenketchup



Mexicaanse kruiden



Verse bladpeterselie



Geraspte cheddar

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Smokey tomatenketchup* (g)	20	40	60	80	100	120
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte cheddar* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 / 748	549 / 131
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,1
Koolhydraten (g)	93	16
Waarvan suikers (g)	21,4	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijml het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en paprika 4 minuten.
- Voeg de knoflook en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 2 minuten.
- Snijd de tomaat in blokjes, laat de mais uitlekken en voeg beide toe aan de pan.



Peterselie snijden

- Voeg de passata toe en meng goed. Kook nog 2 minuten.
- Roer de pasta en eventueel een scheutje kookvocht erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg toe aan een ovenschaal, strooi de kaas erover en besprenkel met de ketchup. Bak 5 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



Serveren

- Serveer de pastaschotel op borden.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Romige kip in cheesy preisaus

met rijst, paprika en peterselie

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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

Fijne rasp, pan met deksel, 2x koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	575 /138
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	18	3
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	14,2	2,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat afgedeekt staan.



Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de prei in de lengte, was grondig en snijd in dunne halve ringen.
- Snijd de paprika in dunne repen.

Weetje De meeste vitamines en mineralen zitten in het groene deel van de prei. Het bevat veel vitamine B6 - belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem.



Groenten en kip bakken

- Snijd de kip in reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de kip en de groenten toe en bak 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Verhit ondertussen de roomboter in een andere koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg de bloem toe en bak al roerend 2 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe en roer met een garde tot het water volledig is opgenomen.
- Verkruimel het overige bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Laat nog 1 - 2 minuten inkoken en breng op smaak met peper.



Saus afmaken

- Snijd de peterselie fijn. Rasp een snufje nootmuskaat naar smaak.
- Voeg de room, de mosterd, de nootmuskaat en de kaas toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat 2 - 4 minuten verder inkoken (zie Tip).
- Voeg het groentemengsel en de helft van de peterselie toe en meng goed.

Tip: Is de saus te dik? Voeg dan een scheutje extra water toe.



Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden. Schep de saus erover.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Romige rigatoni met geitenkaas en gebakken salie

in cherrytomatensaus met geroosterde walnootstukjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verge geitenkaas



Rigatoni



Rode cherrytomaten



Mini-romatotamaten



Ui



Knoflookteenten



Tomatenpuree



Walnootstukjes



Verse salie



Kook mee, win en fiets door je avond!



Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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 koekenpan, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse geitenkaas* (g)	60	125	185	250	310	375
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrymaten (g)	125	250	375	500	625	750
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verse salie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief]						
Peper en zout						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 /791	734 /175
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,7
Koolhydraten (g)	84	19
Waarvan suikers (g)	18	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	0,3

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 en kook de pasta 13 - 15 minuten.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet de pasta af en laat uitstomen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Halveer alle tomaten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de knoflook en ui 1 - 2 minuten.



2 Bakken

- Voeg de tomatenpuree en alle tomaten toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg het achtergehouden kookvocht toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Zet het vuur lager en laat 5 minuten sudderen.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de walnoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en houd apart.



3 Salie bakken

- Trek de salieblaadjes van de steeltjes.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de salie 1 - 2 minuten, of tot de salie lichtbruin kleurt (zie Tip).
- Roer de pasta en ¾ van de kaas door de saus. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Let op: de salie kan snel aanbranden.



4 Serveren

- Serveer de pasta op borden en verkruimel de overige kaas erover.
- Bestrooi met de gebakken salie en garneer met de walnoten.
- Besprengel met de honing en de overige salieboter uit de koekenpan.

Eet smakelijk!



Geglaceerde zalmfilet met mangochutney

met furikake-rijst, verse dille en ingelegde ui

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zalmfilet



Wortel



Verge dille



Witte langgraanrijst



Komkommer



Mangochutney



Furikake



Rode ui



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, grote saladekom, pan, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	660 / 158
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	5	1,1
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	12,7	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



1 Wortel roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de wortel 15 - 18 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen.



2 Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kleine kom de witte wijnazijn, de suiker en de helft van de ui. Breng op smaak met zout en zet apart.



3 Dressing maken

- Snijd de dille fijn.
- Meng in een grote saladekom de extra verge olijfolie, mosterd en dille.
- Voeg 1 tl mangochutney per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



4 Zalm bakken

- Meng in een kleine kom de overige mangochutney met de sojasaus en sambal naar smaak.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis met de overige ui 2 - 3 minuten.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten verder.
- Verlaag het vuur en voeg de helft van het mangochutney-sojamengsel toe. Bak de vis nog 1 minuut. Zorg ervoor dat de vis volledig bedekt is met de saus.



5 Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan de dressing.
- Voeg de wortel toe en meng goed.
- Roer de furikake en het pekelvocht van de ui door de rijst.



6 Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden. Verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met het overige mangochutney-sojamengsel.

Eet smakelijk!



Steak met zoete appel-zuurkool

met knoflook-aardappelpuree en aardbei-balsamicojus

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Een van mijn favoriete groenten om mee te koken is zuurkool! Om het zure van de zuurkool voor iedereen toegankelijk te maken, heb ik er in dit recept voor gekozen om het te combineren met zoetere elementen zoals appel, bruine suiker en onze aardbei-balsamicosaus."



Zuurkool



Gemarineerde steak



Aardappelen



Rode ui



Aardbeiensaus



Appel



Knoflootjeen

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, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 / 765	481 / 115
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3,2
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	26,5	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schil de aardappelen of was grondig en snij in grote stukken. Voeg toe aan een pan en zet onder water. Kook de aardappelen 10 minuten.
- Pel de knoflookteent, voeg toe aan de pan en kook nog 5 minuten. Houd 30 ml kookvocht per persoon apart, giet de aardappelen en knoflookteent af en bewaar apart.



Appel bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Verwijder het klokhuis en snij de appel in blokjes.
- Giet de zuurkool af en spoel af onder koud water (zie Tip).
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de appel 2 - 3 minuten.
- Verlaag het vuur en roer de suiker erdoor. Laat 1 minuut karamelliseren.

Tip: Proef eerst de zuurkool en sla het afspoelen eventueel over als je de zure smaak liever behoudt.



Aardappelen stampen

- Voeg de zuurkool toe aan de appel en laat 6 - 8 minuten zachtjes bakken.
- Voeg een klontje roomboter toe en bak, afgedekt, 2 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen en knoflook met een klontje roomboter, de mosterd en een scheutje melk tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.



Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout.
- Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



Jus maken

- Bak de ui in dezelfde pan 2 - 3 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de aardbeiensaus, de zwarte balsamicoazijn en het achtergehouden kookvocht toe.
- Meng goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet dan het vuur uit.
- Roer er een klontje roomboter door en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de steak in reepjes.
- Serveer de knoflook-aardappelpuree op borden en leg de steak erbovenop. Serveer de zuurkool ernaast.
- Besprenkel de steak met de aardbei-balsamicojus.

Eet smakelijk!

Tip: Bak de steak naar smaak langer of korter, afhankelijk van hoe rood je hem wilt hebben.



Pizzabootje met kipgehakt en een Tex-Mex twist

met cheddar, puntpaprika en mais-salsa

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Pizzadeeg



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Knoflookteent



Tomaat



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Passata



Geraspte cheddar



Rode puntpaprika



Rode ui



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	200	285	340	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3807 /910	610 /146
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	115	18
Waarvan suikers (g)	18,1	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	5,7	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui (zie Tip). Snijd de puntpaprika in kleine blokjes. Laat de mais uitlekken. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de helft van de ui 1 minuut.

Tip: Je serveert de helft van de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui dan mee in deze stap.



Bakken

- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de helft van de mais en puntpaprika toe en bak 3 - 4 minuten mee. Voeg vervolgens de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de passata toe en breng aan de kook. Laat 3 - 4 minuten zachtjes koken.
- Breng op smaak met peper en zout.



Bootjes maken

- Rol het pizzadeeg uit en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd het deeg in 2 gelijke delen en vouw de randen naar binnen. Rol de hoeken naar binnen zodat je een bootje krijgt.
- Verdeel de vulling over het deeg. Strooi de kaas erover en bak de bootjes 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.



Serveren

- Meng in een kom de tomaat met de overige ui, puntpaprika en mais.
- Voeg de witewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pizzabootjes op borden en verdeel de salsa erover.

Eet smakelijk!



Sticky Thaise stijl gehaktballetjes

met sesamnoedels, pinda's en Thais basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Half-on-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Groentemix
met wortelkool



Zoete Aziatische saus



Thais basilicum



Gezouten pinda's



Knoflookteentjes



Sesamolie



Limoen



Ketjap manis



Volkoren noedels

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, wok of hapjespan

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
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3456 /826	728 /174
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,8
Koolhydraten (g)	69	15
Waarvan suikers (g)	19,6	4,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



Gehaktballetjes bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur, dek de pan af en bak 5 - 6 minuten verder, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.
- Zet het vuur uit. Roer de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus erdoor.



Noedels koken

- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het Thaise basilicum in dunne reepjes.
- Hak de pinda's grof. Snijd de limoen in 4 partjes.



Groenten roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op hoog vuur.
- Bak de groentemix en de knoflook 5 - 7 minuten. Roer de noedels erdoor en verhit nog 1 minuut.
- Verlaag het vuur. Roer de sesamolie, de ketjap en het sap van 1 limoenpartje per persoon erdoor.



Serveren

- Verdeel de noedels over diepe borden of kommen.
- Verdeel de saus met gehaktballetjes erover.
- Garneer met de pinda's en het Thaise basilicum.

Eet smakelijk!



Romige tahinnoedels met biefstukkreepjes

met komkommer-pindasalade en ponzu

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Onze nieuwe groentemix is een smakelijke combinatie van gesneden wortel, broccoli, courgette en rode ui. Lekker en supersnel klaar.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Volkoren noedels



Biefstukkreepjes



Knoflookteent



Provençaalse-stijl groentemix met broccoli



Mini-komkommer



Tahin



Ponzu



Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Provençaalse-stijl groentemix met broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Ponzu (g)	15	24	35	48	59	72
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	547 / 131
Vetten (g)	32	6
Waaranvan verzadigd (g)	5,2	1
Koolhydraten (g)	56	11
Waaranvan suikers (g)	13,4	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de biefstukkreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de noedels 3 - 4 minuten, of tot ze beetgaar zijn. Giet daarna af en voeg terug toe aan de pan.
- Meng in een kleine kom de tahin met de ponzu, honing, mayonaise, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en de helft van de witewijnazijn.



Afmaken

- Snijd de komkommer in halve maantjes. Hak de pinda's grof.
- Meng in een saladekom de sambal met de overige witewijnazijn en de overige sojasaus.
- Voeg de komkommer en de pinda's toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tahinsaus toe aan de uitgelekte noedels, meng goed en verwarm 1 minuut op laag vuur.



Groenten bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is en bak de knoflook 1 minuut. Voeg de groentemix toe en bak 2 - 3 minuten verder.
- Voeg de helft van de sojasaus en een scheutje water toe. Dek de pan af en laat nog 5 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de biefstukkreepjes 4 minuten.
- Serveer de noedels en groenten op diepe borden.
- Leg de biefstukkreepjes erbovenop.
- Serveer de komkommersalade ernaast.

Eet smakelijk!



Cheeseburger met loaded tortillachips

met guacamole, pittige mayonaise, mais en tomaat

Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Meatier-burger



Hamburgerbol
met sesam



Sweet chili tortillachips



Tomaat



Rode ui



Guacamole



Geraspte cheddar



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Mais in blik (g)	35	70	105	140	175	210
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3820 /913	829 /198
Vetten (g)	52	11
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,6
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	15,4	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	8
Zout (g)	4,2	0,9

Allergenen

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



Burger bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui met de burger 3 - 4 minuten aan één kant.
- Draai de burger om en leg de cheddar erbovenop. Dek de pan af met het deksel, zodat de kaas kan smelten.
- Verlaag het vuur en bak 3 - 4 minuten verder, of tot de burger gaar is.



Guacamole maken

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kleine kom de guacamole met de helft van de tomaat.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de helft van de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.



Tortillachips bereiden

- Laat de mais uitlekken.
- Leg de tortillachips op een serveerschaal (zie Tip).
- Verdeel de mais, de guacamole en de overige de tomaat ertover.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk en bevat veel zout. Let jij op je zout- of calorie-inname? Serveer de burger dan met 2/3 van de tortillachips. Bewaar de overige tortillachips voor een andere keer.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Mexicaanse kruidenmix**.
- Snijd het broodje open en besmeer de onderkant met de helft van de mayonaise. Leg de burger en de ui erop.
- Serveer de burger met de tortillachips.
- Besprenkel de overige mayonaise over de tortillachips.

Eet smakelijk!