



# Heekfilet à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geroosterd amandelschaafsel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Heekfilet



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode splitlinzen (g)	30	60	90	120	150	180
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

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



## 2. Groenten bakken

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



## 3. Amandelschaafsel roosteren

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



## 4. Pureren

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



## 5. Vis bakken

Verhit de overige roomboter in de koekenpan van het **amandelschaafsel** op middelhoog vuur. Voeg de vis toe en bak 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de vis nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Haal de vis uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de **spinazie** toe aan de koekenpan en laat slinken.



## 6. Serveren

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

Eet smakelijk!

## Allergenen

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

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



# Romige zoete-aardappeldahl met naan

met pompoenpittensalsa, limoen en spinazie

Familie Plantaardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Dahl is een geweldige bron van plantaardige eiwitten en essentiële voedingsstoffen. Het biedt een voedzame en smaakvolle maaltijd!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote hapjespan met deksel, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	35	75	100	150	175	225
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 /939	439/105
Vetten (g)	41	5
Waaran verzadigd (g)	17,3	1,9
Koolhydraten (g)	106	12
Waaran suikers (g)	22	2,5
Vezels (g)	26	3
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	2,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 ½ cm. Snijd de **wortel** in halve maantjes. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 3 - 4 minuten.



### 2. Smaakmakers fruiten

Voeg de gemberpuree, **gele currykruiden**, **Afrikaanse kruidenmix** en **tomatenpuree** toe. Meng goed en bak 2 minuten. Voeg dan de **kokosmelk** en de bouillon toe (zie Tip). Breng aan de kook.

**Gezondheidstip** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kokosmelk door bouillon en gebruik de helft van de pompoenpitten. De overige kokosmelk kun je voor een volgende keer gebruiken.



### 3. Dahl koken

Voeg de **zoete aardappel**, **wortel** en **linzen** toe en breng op smaak met peper en zout. Kook de dahl, afgedekt, 20 minuten, of tot de **linzen** en de **zoete aardappel** zacht zijn. Haal na 10 minuten het deksel van de pan zodat de dahl kan inkoken. Kook eventueel langer als de dahl nog erg waterig is, of voeg een klein beetje water toe als hij te snel droogkookt.



### 4. Pompoenpitten poffen

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Rasp de **limoen** en pers uit. Meng in een kleine kom de **pompoenpitten** met de **limoensap**, extra vierge olijfolie en 2 tl **limoensap** per persoon. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

### 5. Afmaken

Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier. Bak 5 - 7 minuten in de oven, laat afkoelen en snijd doormidden. Roer, als de **linzen** gaar zijn, de **spinazie** erdoorheen en laat slinken. Proef en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra **limoensap** naar smaak toe.



### 6. Serveren

Verdeel de dahl over de kommen. Garneer met de pompoenpittensalsa en serveer het naanbrood ernaast.

**Weetje** Dit recept is rijk aan vezels, voornamelijk dankzij de linzen en zoete aardappel.

**Eet smakelijk!**



# Surfburger geïnspireerd op Stitch

met balsamico-aardappeltjes en komkommersalade

Familie Lekker snel Disneyland® Paris

Totale tijd: 25 - 30 min.



Disneyland  
PARIS

RAAK DE JUISTE SNAAR  
MET DIT FEESTMAAL  
GEÏNSPIREERD OP  
**STITCH**



Voetjes van de keukenvloer, tijd voor Hawaïaanse vibes. Kun jij net als Stitch niet stilzitten als je muziek hoort? Dans mee tijdens Disney Music Festival.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni 2025.  
Scan de QR-code!



Tomaat



Vers basilicum



Knoflookteentje



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



Komkommer



Witte demi-baguette

## 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 kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4000 /956	533 /128
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,8
Koolhydraten (g)	112	15
Waarvan suikers (g)	10,8	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	3,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**, houd de helft apart en pers de overige **knoflook** of snij fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snij in plakken van ½ cm dik. Zet de **aardappelen** ruim onder water in een pan en kook, afgedekt, 6 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.



### 2. Aardappelen bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelen** in 7 minuten goudbruin. Voeg de fijngesneden **knoflook**, de helft van de **ui** en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Bak 3 minuten verder en breng op smaak met peper en zout.



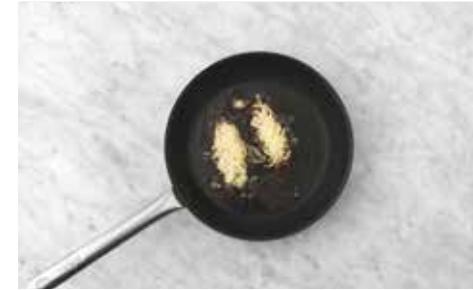
### 3. Bruschettatopping maken

Snijd de **tomaat** in blokjes, snijd het **basilicum** in reepjes en voeg de **tomaat** en het **basilicum** toe aan een kom. Voeg de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout en zet opzij. Bak de **demi-baguette** 6 - 8 minuten in de oven.



### 4. Komkommergolven maken

Snijd de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten. Meng in een saladekom de **komkommerlinten**, de mosterd, de witte balsamicoazijn en de **mayonaise**. Breng op smaak met peper en zout en zet opzij. Meng in een kom het **gehakt** met de overige **ui**. Vorm een langwerpige burger van het gehaktmengsel in de vorm van een surfboard.



### 5. Burger bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 2 minuten per kant en strooi de **gerasppte kaas** erover. Zet het vuur lager en dek de pan af, zodat de **kaas** kan smelten.



### 6. Serveren

Wrijf de achtergehouden **knoflook** over de binnenkant van de **baguette**. Bestrijk met wat **mayonaise** naar smaak en beleg met de surfboard-burger en de bruschettatopping. Serveer de burger met de komkommergolven en aardappelschijfjes.

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

**Eet smakelijk!**



# Gele curry met kip

met bloemkoolrijst en courgette

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Courgette



Ui



Witte langgraanrijst



Kippendijreepjes  
met kebabkruiden



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst



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

Naast gewone rijst, gebruik je bloemkoolrijst – die is niet alleen sneller gaar, maar het is ook een makkelijke manier om extra groente binnen te krijgen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes en de **ui** in halve ringen.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



## 2. Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **courgette**, **ui** en **kippendijreepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **kokosmelk** toe, roer goed door, verlaag het vuur en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Bloemkoolrijst bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **bloemkoolrijst** 3 - 4 minuten.
- Breng ruim op smaak met peper en zout.

## Allergenen

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

## 4. Serveren

- Meng de **bloemkoolrijst** door de gewone **rijst** en verdeel over diepe borden.
- Schep de **kipcurry** erover.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscous met geroosterde paprika

met yoghurt, amandelen en witte kaas

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Paprika



Knoflookteentje



Verge krulpeterselie



Witte kaas



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Wortelschijfjes



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

Wist je dat parelcouscous is ontstaan in de jaren 50 ter vervanging van rijst,  
een destijds schaars product?



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge kruipeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3443 /823	549 /131
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	16,2	2,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Paprika bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd in reepjes.
- Verdeel de **paprika** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de zonnebloemolie. Bak de **paprika** 20 - 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is. Schep halverwege om.

**Weetje** Wist je dat je door de paprika in dit gerecht meer dan de ADH vitamine C binnenkrijgt? Eén paprika per persoon levert je zelfs meer dan het dubbele!



### 3. Bakken

- Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Verhoog het vuur naar op middelhoog vuur. Voeg de **wortelschijfjes** en het gemalen **komijnzaad** toe en roerbak 7 - 10 minuten, of tot de **wortel** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Smaakmakers voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn en verkruimel de **witte kaas**. Hak de gezouten **amandelen** grof.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **parelcouscous** toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe (pas op: dit kan spetteren), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous** in 13 - 15 minuten droog (zie Tip).

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



### 4. Serveren

- Meng ondertussen in een kom de **yoghurt** met de extra vierge olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **wortelschijfjes** en de helft van: de **witte kaas**, de **paprika**, de **peterselie** en de **amandelen** toe aan de **parelcouscous** en meng goed.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprenkel met de dressing.
- Garneer met de overige **witte kaas**, **paprika**, **peterselie** en **amandelen**.

**Eet smakelijk!**



# Rigatoni alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Knoflookteentje



Ui



Vers basilicum



Rigatoni



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Geraspte pecorino DOP Parmigiano Reggiano DOP



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

Alla Norma is een klassieke Siciliaanse pastastijl die zijn naam dankt aan een beroemde opera. Het betekent letterlijk "in de stijl van Norma"!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (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)	3033 /725	641 /153
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,1
Koolhydraten (g)	83	18
Waarvan suikers (g)	16,5	3,5
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Halveer de **tomaten**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het **basilicum** grof.
- Kook de **pasta** 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



### 2. Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **aubergine** toe en roerbak in 10 minuten goudbruin.
- Voeg in de laatste 2 minuten de **Italiaanse kruidenmix** toe.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

**Weetje** Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?



### 3. Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **tomaten** toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de **passata** en het zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten sudderen.



### 4. Serveren

- Voeg de **pasta**, de **aubergineblokjes**, de helft van de **pecorino** en de helft van het **basilicum** toe aan de **tomaten saus**.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe aan de **tomaten saus**. Roer goed door.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de geraspte **Parmigiano Reggiano**, de overige **pecorino** en het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**

# Pittige zoete-aardappelstoof met zure room

met koriander-limoenrijst, jalapeño en pompoenpitten

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Dadelstukjes



Gemalen komijnzaad



Verse koriander



Rode ui



Limoen



Rode puntpaprika



Jalapeño



Peruaanse kruidenmix



Knoflookteentje



Zoete aardappel



Rode splitlinzen



Biologische zure room



Tomaat



Basmatirijst



Pompoenpitten

**NIEUW  
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! De jalapeño is klein, scherp en vol smaak. Perfect om gerechten wat extra pit geven. Lekker om rauw, geroosterd of ingelegd te eten.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE



## 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

Steelpan met deksel, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jalapeño* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	40	75	115	150	190	225
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Basmatirijst (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	387 / 93
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	107	14
Waarvan suikers (g)	28,9	3,9
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een pan. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet daarna het vuur uit en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd het steeltje van de jalapeño (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de jalapeño tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de jalapeño in ringetjes. Houd 2 ringetjes per persoon apart ter garnering.



### 2. Groenten snijden

- Schil de **zoete aardappel** of was grondig en snijd in grote stukken van maximaal 2 cm.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en de **puntaprika** in dunne reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en dadels 1 - 2 minuten.
- Voeg de jalapeño, **puntaprika**, **tomaat**, **zoete aardappel** en Peruaanse **kruidenmix** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Pompoenpitten roosteren

- Bereid ondertussen de bouillon. Voeg de bouillon, de **linzen** en het **komijnzaad** toe aan de groenten. Laat 1 minuut koken.
- Verlaag het vuur en dek de pan af. Laat 10 - 13 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de **koriander** grof.



### 4. Serveren

- Rasp de **limoen** met een fijne rasp. Snijd de helft van de **limoen** in partjes en pers de overige **limoen** uit in een kleine kom.
- Voeg de **koriander** en per persoon: 1 el **limoensap** en 1 tl **limoenrasp** toe aan de **rijst**. Meng goed door.
- Serveer de **rijst** en de stoof in kommen of diepe borden.
- Schep de **zure room** erbovenop. Garneer met de **pompoenpitten** en de achtergehouden jalapeño. Serveer met de **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Linguine met pesto en witte kaas

met geroosterde cherrytomaat en peterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Rode cherrytomaat		Pesto genovese
	Linguine		Rode ui
	Pruimtomaat		Verse bladpeterselie
	Witte kaas		Paprika



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus. Zo past linguine, het dikker broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olijf.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Ovenschaal, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode cherrymaten (g)	65	125	125	250	250	375
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 /807	732/175
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,8
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	15,3	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **linguine**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** en de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een ovenschaal de **paprika**, **tomaat**, **cherrymaten** en **ui** met de olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



### 2. Snijden

- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal, bovenop de groenten. Bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **verse peterselie** fijn.



### 3. Pasta koken

- Kook de **pasta** 12 - 14 minuten in de pan. Giet daarna af.
- Voeg de **pasta** en **pesto** toe aan de ovenschaal en meng goed.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **verse peterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Mediterrane gehaktballetjes met in tomaat gepocheerde eieren met platbrood, verse kruiden en puntpaprika

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Rode puntpaprika



Libanees platbrood



Afrikaanse kruidenmix



Passata



Vers bladpeterselie  
en munt



Ei



Half-on-half  
gehaktballetjes met  
Spanische kruiden



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

Traditioneel wordt Libanees platbrood gebakken in een bolle pan, een "saj". Maar ze kunnen ook in de oven of in een pannenkoekenpan worden gebakken.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 /747	577 /138
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,1
Koolhydraten (g)	55	10
Waarvan suikers (g)	13,5	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel. Bak de **gehaktballen** in 4 - 5 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snijd de verse **kruiden** klein.



### 2. Stoof maken

- Verhit dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de **rode puntpaprika** 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **ui** toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg de **Afrikaanse kruidenmix, tomaat, passata, wittewijnazijn, honing** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur laag en laat, afgedeekt, 5 - 8 minuten stoven.



### 3. Gehaktballetjes toevoegen

- Maak voor elk **ei** een kuilje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Breng op smaak met peper en zout.
- Dek de pan af en laat de **eieren** in 4 - 6 minuten stollen.
- Haal het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en voeg de gehaktballetjes toe. Laat 2 - 4 minuten verder pocheren zodat overtollig vocht kan verdampen.



### 4. Serveren

- Bak ondertussen het **platbrood** 2 - 3 minuten in de oven.
- Verdeel de stoof over de borden en garneer met de verse **kruiden**.
- Breek het **platbrood** in stukken en serveer eraast.

**Eet smakelijk!**



# Veggie schnitzel met champignonroomsaus

met krieltjes en tomaat-komkommersalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Kookroom



Plantaardige schnitzel  
met cornflakes



Verge bieslook



Mini-komkommer



Rucola en veldsla



Tomaat



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

De vegetarische schnitzel is gemaakt van tuinbonen en gekruid met witte peper, paprika en foelie. Een goede bron van ijzer, vitamine B1, eiwitten én vezels.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groenteboillon (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3594 /859	462/110
Vetten (g)	48	6
Waaran verzadigd (g)	13,7	1,8
Koolhydraten (g)	78	10
Waaran suikers (g)	15,9	2
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,8	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartjes.

**Tip:** Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



## 2. Saus maken

- Snid de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.
- Kook de **krieltjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **champignons** 2 - 4 minuten.
- Blus af met de **room**, bouillon en ⅓ van de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper. Laat 8 - 10 minuten inkoken.



## 3. Schnitzel bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Meng vlak voor serveren de **komkommer**, **tomaat**, de sla en de helft van de **bieslook** door de dressing.
- Verdeel de **krieltjes** over de borden. Leg de **schnitzel** en de salade ernaast.
- Garneer met de overige **bieslook** en serveer met **mayonaise**.
- Giet de **champignonsaus** in een kleine kom en serveer ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Romige citroenrisotto met spinaziepesto

met gegrilde courgette, ham en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Risottorijst



Courgette



Gedroogde oregano



Citroen



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Achterham



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten. Dit zorgt voor een extra romige structuur.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, kom, hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	50	100	150	200	250	300
Spinazie* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (plakje(s))	4	6	8	12	14	18
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2971 / 710	416 / 100
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,8
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	7,7	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan op laag vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



### 2. Courgette roosteren

Snijd ondertussen de **courgette** in plakken van ½ cm dik. Meng in een kom de **courgette** met de gedroogde **oregano** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



### 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ 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. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



### 4. Pesto maken

Snijd de **citroen** in 8 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de extra vierge olijfolie, de hele **basilicumtakjes**, de helft van de **spinazie** en de helft van de **gerasppte kaas** toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een **pesto** (zie Tip).

**Tip:** Voeg naar smaak water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



### 5. Afmaken

Snijd de **hamplakken** in blokjes. Meng, wanneer de **risotto** klaar is, de **hamblokjes**, de overige **kaas** en de **spinazie** door de **risotto** en verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de geroosterde **courgette** erbovenop. Garneer met **pesto** naar smaak. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Weetje** Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.

**Eet smakelijk!**



# Quiche met blauwe kaas en spruitjes

met uienchutney en walnootstukjes

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Spruiten



Knoflookteentje



Uienchutney



Bladerdeeg



Ei



Walnootstukjes



Blauwkaasblokjes



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

Spruiten worden in veel landen Brusselse spruiten genoemd. Ze komen er niet vandaan, maar werden er vroeger wel veel geteeld.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, ovenschaal, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **spruiten**.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halver de **spruiten** en laat eventuele kleinere **spruiten** heel.

## 2. Ui bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Schep af en toe om.
- Voeg daarna de **knoflook** en **uienchutney** toe aan de **ui** en bak nog 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Kook ondertussen de **spruitjes** 4 - 6 minuten, giet af en bewaar apart.

**Tip:** Schep het uienmengsel eventueel uit de pan, zodat het goed afgekoeld is voordat je het met het ei mengt.



## 3. Quiche bereiden

- Vet ondertussen een ovenschaal of quichevorm in met roomboter of olie.
- Verdeel het **bladerdeeg** over de ovenschaal. Prik met een vork gaatjes in de bodem.
- Bak de quiche zonder vulling 4 - 5 minuten in de oven.
- Klop de **eieren** in een kom en roer de gebakken **ui** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Verdeel de **spruitjes** over het **bladerdeeg** en giet het eimengsel erover. Bedek met de blauwe **kaas** en de **walnoten**.
- Bak de quiche dan 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd de quiche in stukken en serveer.

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 /812	680 /163
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	24,2	4,8
Koolhydraten (g)	53	11
Waarvan suikers (g)	10,4	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



# Veggie döner kebab wraps met za'atar

met roomkaas, sinaasappel en komkommer

Veggie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gesnijperde rode ui



Vegetarische döner kebab



Handsinaasappel



Za'atar



Komkommer



Pruimtomaat



Vers bladpeterselie



Roomkaas



Midden-Oosterse kruidenmix



Volkoren mini-tortilla



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren tarwe mini-tortilla's zijn niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De tortilla's zijn rijk aan vezels en bevorderen zo de stolengang.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE



## 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, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesnipperde rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 /655	500 /120
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,3
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	17,8	3,2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de helft van olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische döner kebab** en de helft van de **ui** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Pers het sap uit de **sinaasappel**.
- Verhoog het vuur, blus af met het sinaasappelsap en de honing en laat 1 - 2 minuut inkoken. Zet afgedekt opzij.

**Tip:** Je serveert de overige ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui in deze stap dan mee met de vegetarische döner kebab.



## 3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in partjes.
- Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat**, **bladpeterselie** en de overige **ui**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **Midden-Oosterse kruiden**.

## 4. Serveren

- Besmeer de bovenkant van de **tortilla's** met de **roomkaas**.
- Verdeel een deel van de groenten en de **vegetarische kebab** eroverheen.
- Serveer de overige groenten ernaast.

**Eet smakelijk!**





# Pokébowl met garnalen en ponzumayonaise

met mango, gomasio, koolsla en komkommer

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ponzu



Sushirijst



Garnalen



Komkommer



Wittekool en wortel



Sesamolie



Knoflookteenten



Mango



Gomasio



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

Ponzu is de Japanse benaming voor een saus gemaakt door mirin (Japanse rijstwijn) samen met rijstazijn en zeewier te laten sudderen op een laag vuur.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, kleine kom, koekenpan, 2x kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	624 /149
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,5
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	22,6	4,9
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,9	0,6

## Allergenen

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



### 1. Rijst bereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een snufje zout toe en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 13 minuten op laag vuur. Voeg eventueel meer kokend water toe als de **rijst** te snel droogkookt.
- Zet het vuur uit en roer de helft van de wittewijnazijn en de helft van de suiker door de **rijst**.
- Dek de pan af en zet apart tot serveren.



### 2. Toppings maken

- Meng in een kom de **wittekool** en **wortel** met de **sesamolie**. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de overige wittewijnazijn en suiker toe en meng goed.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.

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



### 3. Garnalen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** en de **knoflook** 1 - 2 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de ponzu.

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



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de kommen. Leg de **garnalen**, **mango**, **komkommer** en koolsla erbovenop.
- Garneer met de **gomasio**. Besprenkel met de **sojasaus** en de ponsumayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Zoet-pittige kipwraps met avocado

met tortillachips, regenboogkoolsla en koriander

Familie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Witte tortilla



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Sweet chili tortillachips



Rodekool, wittekool en wortel



Mais in blik



Avocado



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Verse koriander



Tomaat



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bord, saladekom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 /930	791 /189
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	11	2,2
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	17,3	3,5
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Giet de **mais** af.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes en pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de **mais**, de **mayonaise**, de suiker en de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.



## 2. Kipgehakt bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** 2 minuten.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Voeg de **tomaat** toe en bak 2 - 3 minuten. Roer daarna de zoet-pittige chilisaus erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Tortilla's verwarmen

- Leg de **tortilla's** op een bord en verwarm 1 minuut in de magnetron op hoge stand (zie Tip).
- Snijd de **koriander** fijn.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Leg de **avocado** op een bord en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Serveer alles apart in kleine kommen.
- Laat iedereen zelf de wraps beleggen (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍎 Dit recept bevat veel calorieën. Let je op je calorie-inname? Bewaar de tortillachips dan voor een ander moment.

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Geen magnetron? Geen probleem! Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in een voorverwarmde oven.



# Spaghetti met gehaktballetjes in romige tomatensaus

met Parmigiano Reggiano, basilicum en puntpaprika

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Spaghetti



Rode puntpaprika



Vers basilicum



Half-om-half  
gehaktballetjes met  
Spaanse kruiden



Kookroom



Passata



Parmigiano  
Reggiano DOP



Ui



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunner huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, fijne rasp, pan, spatel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 /869	726 /173
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	17,8	3,6
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	21,6	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	2,1	0,4

## 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 kookpan voor de **pasta**.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de gehaktballetjes in de pan en halveer met een spatel. Bak 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Kook ondertussen de **spaghetti** 10 - 12 minuten. Bewaar wat kookvocht, giet af en laat uitstomen.



## 3. Saus afmaken

- Haal de pan van het vuur wanneer de saus klaar is. Roer de **room** en de gehaktballetjes erdoorheen.
- Meng de **spaghetti** en 1 el kookvocht per persoon door de saus. Breng ruim op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍎 Wist je dat (punt)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.

## 2. Saus maken

- Snijd ondertussen de **puntaprika** in reepjes en de **ui** in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **puntaprika** 1 minuut.
- Roer de **passata**, suiker en zwarte balsamicoazijn erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat de saus, afgedeekt, 3 minuten sudderen.



## 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Serveer de **spaghetti** op borden.
- Garneer met het **basilicum** en rasp de **Parmigiano Reggiano** eroverheen.

**Eet smakelijk!**



# Savanne-tomatensoep geïnspireerd op Timon

met kaascroutons

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust | Disneyland® Paris

Totale tijd: 25 - 30 min.



Disneyland  
PARIS

RAAK DE JUISTE SNAAR  
MET DIT FEESTMAAL  
GEÏNSPIREERD OP  
**TIMON**



Hakuna Matata! Je hebt geen zorgen, zorg maar dat je geniet van deze swingende soep en dans mee met Timon en Pumbaa tijdens Disney Music Festival.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni 2025.  
Scan de QR-code!



Knoflookteentje



Tomaat



Paprikapoeder



Rode cherrytomaten



Gedroogde oregano



Biologische zure room



Zongedroogde tomaten



Volkoren ciabatta



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Italiaanse kaas



Wortel

## 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, soeppan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrymaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2264 /541	293 /70
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,2
Koolhydraten (g)	42	5
Waarvan suikers (g)	22,9	3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de zongedroogde **tomaten** in grove stukken.

**Weetje** 🍎 Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid?

Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



### 3. Croutons maken

- Snijd ondertussen het broodje in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een kom.
- Voeg de **oregano** toe, besprenkel met olijfolie en scheep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en strooi de **kaas** erover.
- Bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



### 2. Soep maken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, het **paprikapoeder** en de **Siciliaanse kruidenmix** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **tomaat**, **cherrymaten** en zongedroogde **tomaten** toe en bak 2 - 3 minuten verder.
- Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur lager en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.



### 4. Serveren

- Voeg de honing toe aan de soep. Pureer met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over kommen. Garneer met de **zure room**.
- Bestrooi met de croutons en breng flink op smaak met zwarte peper.

**Eet smakelijk!**



# Risotto van orzo met tomaten en Grana Padano

met puntpaprika, spinazie en geroosterd amandelschaafsel

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Orzo



Amandelschaafsel



Paprikapoeder



Spinazie



Grana Padano vlokken DOP



Zongedroogde tomaten



Gekleurde mini-romatomaten



Rode puntpaprika



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

Vrij vertaald betekent Grana Padano de korrel van Padanië. Deze brokkelige kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte en heeft 9 tot 16 maanden gerijpt.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	15	30	40	60	70	90
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Gekleurde mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (tl)	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	429 / 102
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	16,3	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halver de **mini-romatomaten**.
- Snijd de **puntpaprika** in blokjes en snijd de zongedroogde **tomaten** fijn.



## 3. Amandelschaafsel roosteren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **puntpaprika**, **mini-romatomaten** en het **paprikapoeder** 3 - 4 minuten.



## 2. Orzo koken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op laag vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en kook, afgedeckt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer water toe als de **orzo** te droog wordt.



## 4. Serveren

- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan en laat al roerend slinken. Voeg de zongedroogde **tomaten** en de witte balsamicoazijn toe en roer door.
- Bak 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **orzo** toe aan de groenten en bak 1 minuut.
- Verdeel de **orzo** over borden. Garneer met het **amandelschaafsel** en de **Grana Padano**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# BBQ-varkensoester met geroosterde groenten

met krieltjes en walnoot-peterseliedressing

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Varkensoester



Knoflookteentje



Rode ui



Courgette



Paprika



Citroen



Verse bladpeterselie



BBQ-rub



Walnootstukjes



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

De varkensoester is een stuk vlees uit de bil van het varken. Het vlees is vrij mager en heerlijk mals. Zeer geschikt dus voor een gebalanceerde maaltijd!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x grote kom, fijne rasp, ovenschaal, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	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)	2523 / 603	399 / 95
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	13,8	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,6	0,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** en halveer eventuele grote **krieltjes**. Meng ze in een grote kom met een scheutje zonnebloemolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over één helft van een bakplaat met bakpapier. Rooster de **krieltjes** 30 - 35 minuten in de oven, tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 2. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **ui** in partjes. Snijd de **paprika** in repen. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Meng in dezelfde grote kom de groenten met een scheutje zonnebloemolie, peper en zout.



### 3. Groenten roosteren

Verdeel de groenten over de andere helft van de bakplaat en rooster de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven. Pers ondertussen de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Rasp de schil van de **citroen** en snij in 6 partjes.



### 4. Varkensoester bakken

Verhit, wanneer de **krieltjes** en groenten nog 10 minuten moeten bakken, een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de varkensoester in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Haal de varkensoester uit de pan en leg in een ovenschaal, maar bewaar de pan met het bakvet. Bestrooi de varkensoester met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Zorg ervoor dat de varkensoester volledig bedekt is met de **BBQ-rub**. Bak de varkensoester 3 - 5 minuten mee in de oven.



### 5. Dressing maken

Verhit de koekenpan met het bakvet opnieuw op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **walnootstukjes** 1 minuut. Haal de pan van het vuur en meng de **bladpeterselie** en per persoon: 1tl **citroenrasp** en het sap van 1 **citroenpartje** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **krieltjes**, de groenten en het vlees over borden. Garneer met de walnoot-peterseliedressing.

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

Eet smakelijk!



# Gele viscurry met volkoren noedels

met wortel, broccoli en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Koolvis



Knoflookteentje



Wortel



Broccoli



Gele currykruiden



Kokosmelk



Vissaus



Volkoren noedels



Rode ui



Gomasio



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

Vissaus is een zoute smaakmaker die veel voorkomt in de Zuidoost-Aziatische keuken. Je eten zal er echter niet merkbaar visachtig door smaken. In plaats daarvan zorgt het voor een subtile hartige, umami smaak.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Water (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	542 /130
Vetten (g)	31	6
Waaran verzadigd (g)	15,8	3,3
Koolhydraten (g)	52	11
Waaran suikers (g)	12,1	2,5
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,8	0,6

## Allergenen

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



### 1. Snijden

- Kook het water en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in zeer kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



### 2. Currybasis maken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en de **currykruiden** toe. Bak 2 – 3 minuten.
- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier en snijd in gelijke stukken van ongeveer 2 cm. Breng de vis op smaak met peper en zout.
- Schuif de **kruiden** naar één kant van de pan en leg de visstukjes aan de andere kant van de hapjespan. Bak 2 minuten per kant. Schep de vis uit de pan en bewaar apart.



### 3. Curry maken

- Voeg de bouillon, **kokosmelk**, vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), suiker en witte wijnazijn toe aan de hapjespan.
- Voeg de **wortel** en de **broccoli** toe en laat, afgedekt, 5 minuten stoven. De **broccoli** hoeft nog niet gaar te zijn.
- Weeg ondertussen de **noedels** af.
- Haal het deksel van de pan en voeg de **noedels** toe. Kook, onafgedekt, 3 – 4 minuten.



### 4. Serveren

- Roer de **noedels** los met een spatel en voeg eventueel extra water of bouillon toe als de curry te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de vis terug in de curry, verwarm kort en verdeel de curry over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

**Eet smakelijk!**



# Udonnoedels met portobello, varkensgehakt en bosui-sesamtopping

een Oost-Aziatisch geïnspireerde variant op bolognese, in pittige tomatensaus

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Verse udonnoedels



Varkensboerengehakt



Portobello



Tomaat



Bosui



Verse gember



Knoflookteentjes



Rode peper



Tomatenpuree



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en daarom in de saus meegekookt kunnen worden - zo nemen ze alle smaken op van dit eenpansgerecht.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	1½	2½	3	4	4½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2439 /583	498 /119
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,5
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	13,8	2,8
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,3	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Snijd de **portobello** in smalle repen.
- Rasp de **gember**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in ringen en houd wat van het groene gedeelte apart ter garnering.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** 3 - 4 minuten.



## 2. Snijden

- Voeg de **gember**, **knoflook** en **bosui** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **portobello** toe en roerbak 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



## 3. Saus maken

- Voeg de **tomatenpuree**, **rode peper** en **tomatenblokjes** toe. Bak 1 - 2 minuten, of tot de **tomatenpuree** donkerder kleurt.
- Blus af met de wittewijnnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de **sojasaus** en de zoete Aziatische saus toe. Laat, afgedekt, 6 - 8 minuten inkoken.



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

# Romige penne met warmgerookte zalm

met geroosterde balsamico-tomaat, prei en bieslook

Totale tijd: 45 - 55 min.



Penne



Warmgerookte  
zalmsnippers



Ui



Prei



Tomaat



Kruidenroomkaas



Verge bieslook



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

Volgens Italianen hoort bij elke pastasoort een bepaalde saus. De vorm en de hoekige randen zorgen ervoor dat zwaardere roomsauzen of hartige ragù aan penne blijven hangen!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 /783	504 /120
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,5
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	16	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snij de **prei** in ringen en de **ui** in halve ringen.
- Bereid de bouillon.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

### 2. Prei stoven

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **prei** en **ui**, afgedekt, 10 minuten zachtjes stoven.
- Haal daarna het deksel van de pan en laat nog 5 - 7 minuten zachtjes stoven (zie Tip).

**Tip:** Verdamp de bouillon te snel? Voeg dan nog wat extra bouillon toe.



### 3. Snijden

- Snij ondertussen de **tomaat** door de helft en leg de **tomaat** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Breng op smaak met peper en zout en bak de **tomaat** 12 - 16 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn.
- Snij ondertussen de **bieslook** fijn.

### 4. Serveren

- Roer de **kruidenroomkaas** door de **prei** en **ui** en laat nog 5 minuten zachtjes verder stoven.
- Roer de **pasta** en de warmgerookte **zalm** door de prei-roomsaus, meng goed en verhit nog 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als de saus te dik is.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Leg de **tomaat** ernaast en garneer met de **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Pindatastische traybake met varkenshaas

met aardappelpartjes, nasi-bamikruiden en broccoli

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkenshaaspuntjes



Aardappelen



Rode ui



Paprika



Broccoli



Nasi-bamikruidenmix



Pindasaus



Gezouten pinda's



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

Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit vol B-vitaminen - perfect voor een gebalanceerde maaltijd dus!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, kleine steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (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)	2669 /638	437 /104
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,8
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	26,2	4,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Meng in een grote kom de **aardappelen** met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelen** over één helft van een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



## 2. Groenten snijden

- Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de **paprika** in grove blokjes.
- Snijd de **ui** in partjes.
- Meng in de grote kom van de **aardappelen** de groenten met een scheutje olijfolie en de nasi-bami **kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Mengen

- Meng in een tweede grote kom de ketjap met de honing (zie Tip).
- Voeg de varkenshaaspuntjes toe en meng goed.
- Verdeel de groenten over de andere helft van de bakplaat. Leg de varkenshaaspuntjes op de groenten en bak de laatste 20 minuten mee in de oven.

**Tip:** Heb je sambal in huis? Voeg dit dan eventueel naar smaak toe.



## 4. Serveren

- Verwarm vlak voor serveren de pindasaus in een kleine steelpan op laag vuur. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verwarm 2 - 3 minuten.
- Verdeel de **aardappelen**, groenten en varkenshaaspuntjes over de borden.
- Besprenkel met de pindasaus en garneer met de **pinda's**.

**Eet smakelijk!**



# Vlaamse stijl saucijzenbroodjes

met zelfgemaakte appelmoes en rauwkost

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Half-om-halfgehakt  
met Italiaanse kruiden



Bladerdeeg



Panko paneermeel



Ui



Verse krulpeterselie



Appel



Paarse wortel



Wortel



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

Laat je zelfgemaakte saucijzenbroodjes glimmen - bestrijk de bovenkant van het deeg met geklust ei of melk voor ze in de oven gaan.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, steelpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (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)	3803 /909	656 /157
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,2
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	31,8	5,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halver de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg** in de lengte. Snipper de **ui**. Snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een grote kom het **gehakt**, de **ui**, de **panko**, de mosterd en de helft van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door.
- Vorm 1 **worst** per persoon van het gehaktmengsel en leg op het gehaktmengsel.



### 2. Saucijzenbroodje bakken

- Bestrijk het laatste randje van het deeg met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken.
- Vouw het **bladerdeeg** om de **worst** heen. Vouw ook de uiteinden dicht. Leg de saucijzenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Kerf het **bladerdeeg** kruislings in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt (zie Tip).

**Tip:** Zie je dat de broodjes niet gelijkmatig bruin worden? Zet de bakplaat dan halverwege omgedraaid terug in de oven.



### 3. Appelmoes maken

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.
- Voeg de **appel**, de honing en het water toe aan een steelpan.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken.
- Haal de pan van het vuur en prak de **appel** grof met een vork. Bewaar de appelmoes afgedekt tot serveren.



### 4. Serveren

- Rasp de **wortel**.
- Meng in een saladekom de **mayonaise** met de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng de geraspte **wortel** en de overige **peterselie** erdoor.
- Serveer de saucijzenbroodjes met de rauwkost en de appelmoes.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Basilicum-tomatenrisotto met kokosmelk

met rucola, Parmigiano Reggiano en zonnebloempitten

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Ui



Knoflookteentje



Rode cherryltomaat



Courgette



Rucola



Vers basilicum



Tomatenpuree



Kokosmelk



Zonnebloempitten



Parmigiano Reggiano  
DOP



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

Wist je dat een handjevol zonnebloempitten je al een groot deel van de aanbevolen hoeveelheid vitamines, proteïnen en mineralen oplevert?



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	215	300	365	450
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 /812	472 /113
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,1
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	14,3	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en bewaar de takjes apart. Bereid de bouillon en voeg de **basilicumbakjes** toe aan de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp en bewaar apart.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 2. Risotto maken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in dezelfde hapjespan op hoog vuur. Bak de **ui**, **courgette** en  $\frac{3}{4}$  van de **cherrytomaten** 3 - 4 minuten.
- Verlaag het vuur naar middelhoog en blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **tomatenpuree**, de **risottorijst** en de **knoflook** toe. Roer goed door en bak 1 - 2 minuten verder.



### 3. Snijden

- Verlaag het vuur, voeg de **kokosmelk** en  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe.
- Laat de rijstkorrels het vocht langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon en **kokosmelk** door de **risottokorrels** zijn opgenomen,  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen of als de **rijst** te snel droogkookt.
- Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.



### 4. Serveren

- Voeg, zodra de **risottorijst** gaar is, een klontje roomboter en de helft van: het **basilicum**, de geraspte **Parmigiano Reggiano** en de **zonnebloempitten** toe.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rucola** over diepe borden en schep de **risotto** en de overige **cherrytomaten** erbovenop.
- Garneer met het overige **basilicum**, de overige **Parmigiano Reggiano** en de overige **zonnebloempitten**.

**Eet smakelijk!**



# Umami stir-fry met champignons en spruitjes

met rijst, pinda's, zoete Aziatische saus en koriander

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



NIEUW  
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Hello Umami heeft een rijke smaak die diepte en complexiteit aan je gerecht toevoegt.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Basmatirijst		Hello Umami
	Gemberpuree		Knoflookteent
	Kastanjechampignons		Spruiten
	Bosui		Rode peper
	Verse koriander		Zoete Aziatische saus
	Sesamolie		Ongezouten 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, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	400	625	650
Spruiten* (g)	100	200	300	400	500	600
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	50	70	85	105
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	2	3	3	4
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2423 /579	542 /130
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,6
Koolhydraten (g)	86	19
Waarvan suikers (g)	11,6	2,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	2,8	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **champignons** in kwartalen. Halveer de **spruiten**.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **spruiten** toe en bak 6 - 8 verder, of tot ze goudbruin kleuren.



### 2. Rijst koken

- Breng ondertussen een pan met ruim water aan de kook. Kook de **rijst** 10 minuten, of tot de **rijst** gaar is. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het steltje van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de peper tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de peper in dunne ringetjes.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de **koriander** grof.



### 3. Roerbakken

- Voeg de **knoflook**, Hello Umami, **rode peper** en het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de groenten. Roerbak 1 - 2 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de gemberpuree, **sesamolie**, **sojasaus**, suiker, zoete Aziatische saus en sambal naar smaak toe. Roerbak 1 - 2 minuten.



### 4. Serveren

- Serveer de **rijst** in kommen of over diepe borden en verdeel de roerbak eroverheen.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**, **koriander** en **pinda's**.

**Eet smakelijk!**

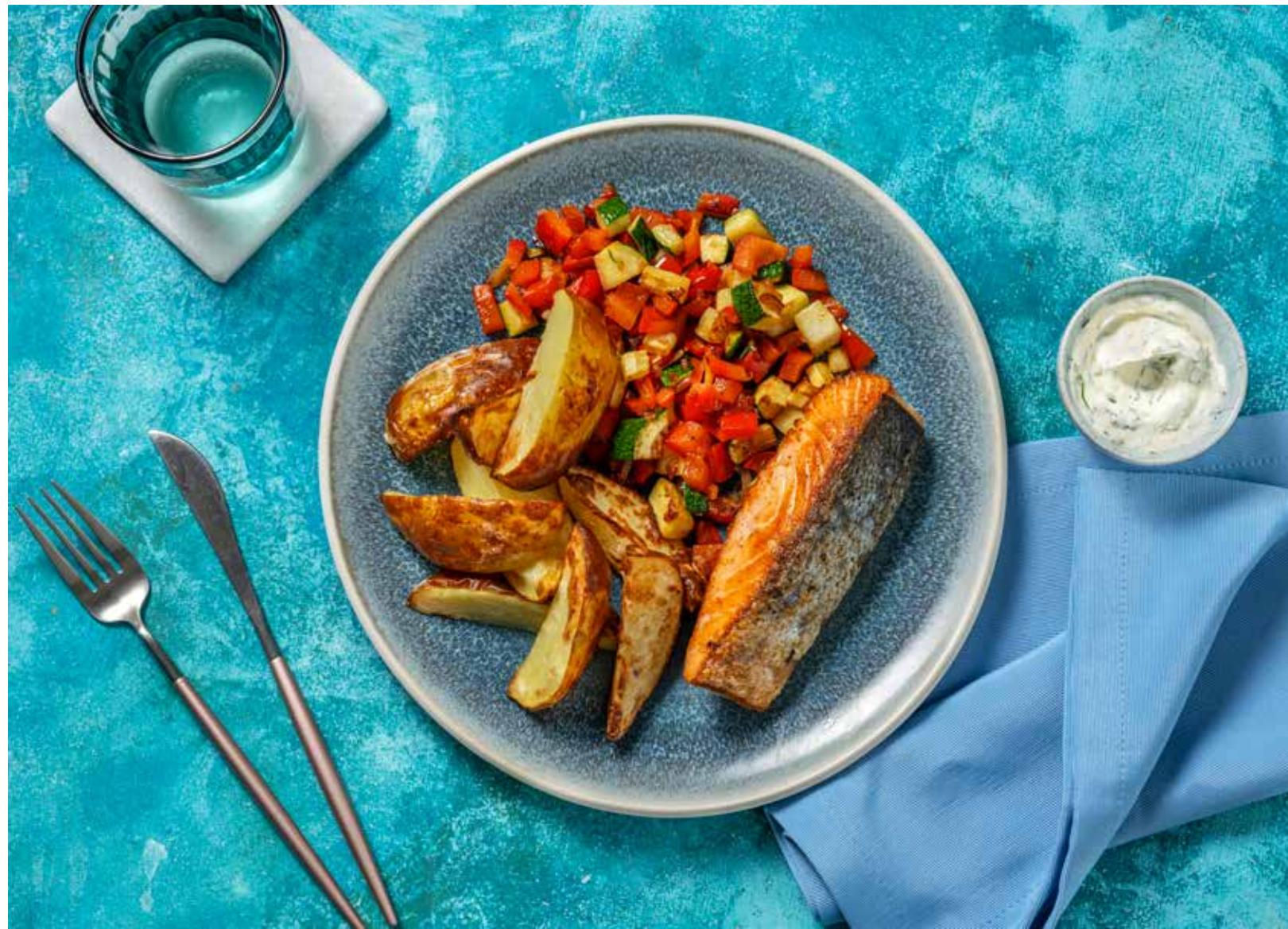


# Gebakken zalmfilet met aardappeltjes uit de oven

met dille-mayonaise, courgette en paprika

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Knoflookteentje



Paprika



Courgette



Verse dille



Zalmfilet



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

Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit bijvoorbeeld garnalen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3314 / 792	567 / 136
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,4
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	9,4	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan. Breng aan de kook en kook de **aardappelen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** en de **courgette** in kleine blokjes en snijd de **verse dille** fijn.



### 3. Aardappelen bakken

Schep de **aardappelen** over op een bakplaat met bakpapier. Meng met de helft van de olijfolie, peper en zout en bak 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 4. Groenten bakken

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **paprika**, de **courgette** en de **knoflook** toe. Roerbak 10 - 12 minuten en breng op smaak met peper en zout.



### 5. Zalm bakken

Meng ondertussen in een kleine kom de **dille** met de **mayonaise**. Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huid en 2 minuten op de andere kant.



### 6. Serveren

Serveer de **zalm** met de **aardappelen**, de groenten en de **dille-mayonaise**.

Weetje Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnen krijgen? Het versterkt je immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Je vindt deze vitamine vooral in vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardientjes.

**Eet smakelijk!**

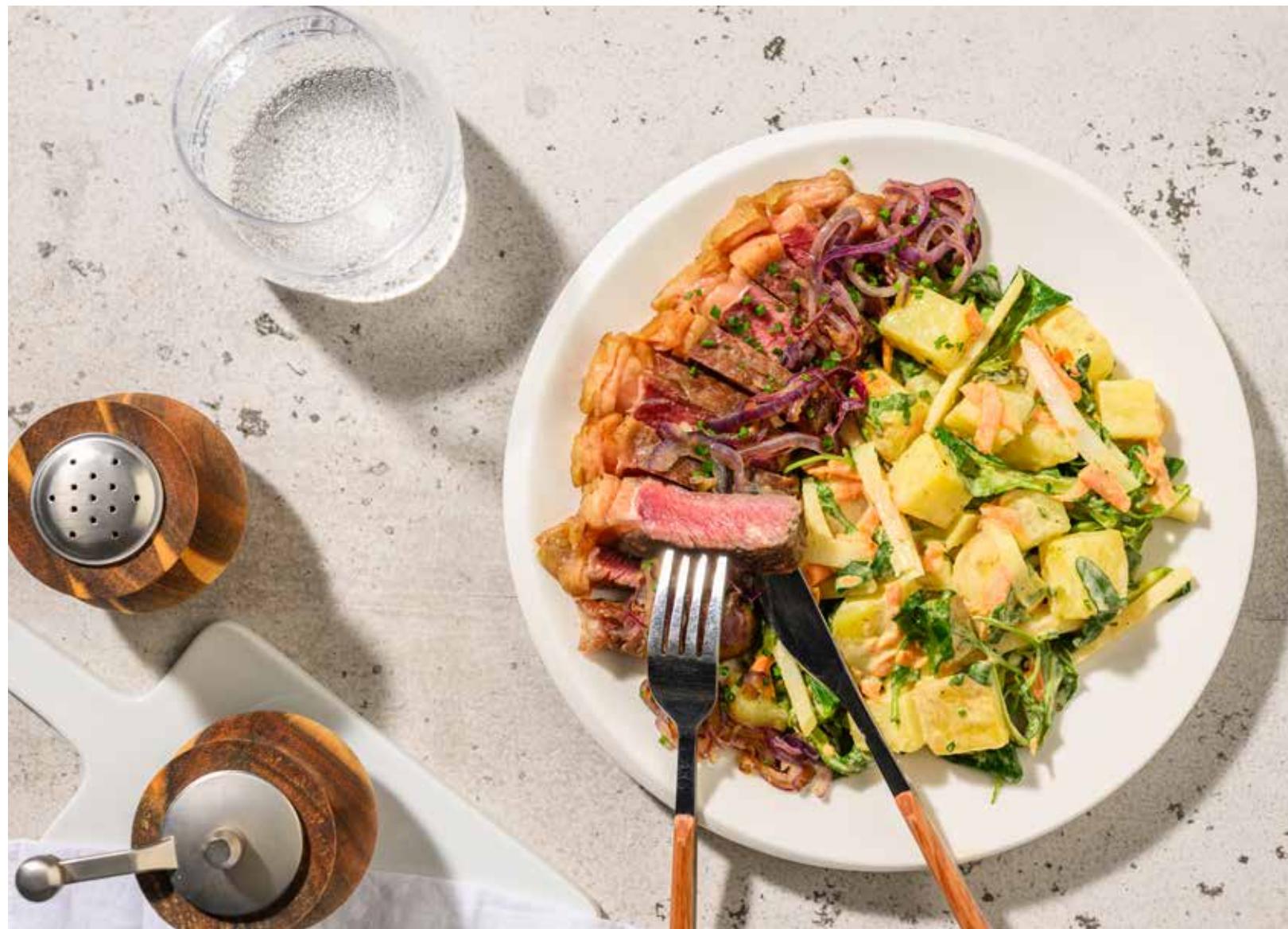


# Steak met koolrabi-aardappelsalade

met bieslook, gebakken ui, rucola en veldsla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Koolrabi



Wortel



Rode ui



Rucola en veldsla



Gemarineerde steak



Aardappelen



Verge bieslook



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

Koolrabi geeft een frisse en knapperige draai aan dit gerecht. Deze relatief onbekende groente groeit boven de grond en bevat onder andere calcium en vitamine C.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, rasp, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Was de **aardappelen** en snijd in kleinere stukken.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en spoel af onder koud water.



## 2. Snijden

- Verwijder de bovenkant van de koolrabi, schil en snijd in dunne staafjes.
- Schil of was de **wortel** en rasp fijn.
- Snijd de **bieslook** fijn.
- Meng in een saladekom de **mayonaise** met de mosterd, de witte wijnazijn en  $\frac{2}{3}$  van de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Steak bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, als de boter goed heet is, de **ui** met de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan. Breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

## 4. Serveren

- Voeg de **aardappelen**, koolrabi, **wortel** en sla toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de salade op borden met de steak ernaast.
- Verdeel de **ui** over de steak en garneer met de overige **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



# Smokey kikkererwten met tropische avocado-mangosalsa

met kurkuma-bulgur, groene saus en pompoenpitten

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Kikkererwten



Avocado



Mango



Mini-komkommer



Limoen



Verse koriander  
en munt



Jalapeño



Yoghurtdressing



Gemalen kurkuma



Gerookt paprikapoeder



Pompoenpitten



Nieuw ingrediënt in je box! De jalapeño is klein, scherp en vol smaak. Perfect om gerechten wat extra pit geven. Lekker om rauw, geroosterd of ingelegd te eten.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## 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, pan, keukenpapier, saladekom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	448 /107
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	20,6	3,2
Vezels (g)	24	4
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Spoel de **kikkererwten** af onder koud water en laat uitlekken. Dep droog met keukenpapier.
- Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Bestrooi met het **gerookte paprikapoeder** en breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.



### 3. Saus maken

- Voeg de **mango**, **komkommer** en **avocado** toe aan een saladekom samen met **jalapeño** naar smaak.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes en pers het sap van 1 **limoensap** per persoon uit boven de saladekom. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg de **yoghurtdressing** en de helft van de verse **kruiden** toe aan een hoge kom. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Snijd de overige verse **kruiden** fijn.
- Serveer de **bulgur** over kommen en verdeel de salsa over de **kikkererwten**.
- Besprenkel met de groene saus en garneer met de **pompoenpitten** en overige verse **kruiden**.
- Serveer met de overige **limoensap**.

**Eet smakelijk!**



# Gnocchi met romige blauwekaassaus

met peer, courgette en walnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gnocchi



Blauwekaasblokjes



Walnootstukjes



Courgette



Peer



Ui



Spinazie



Kookroom

Scheur mij af!



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote koekenpan, koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3686 /881	579 /138
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	24	3,8
Koolhydraten (g)	98	15
Waarvan suikers (g)	18,6	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Snijd de **peer** in plakjes.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.

**Weetje** 🍎 Wist je dat peren flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtpolluutie.



### 3. Saus maken

- Blus de groenten af met de witte balsamicoazijn.
- Roer de **room**, de blauwe **kaas**, de mosterd en honing naar smaak erdoor. Laat de **kaas** smelten.
- Breng de saus op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan. Roer goed door en laat slinken.
- Verdeel de saus over diepe borden. Leg de **gnocchi** erop.
- Garneer met de **walnootstukjes**.

**Eet smakelijk!**



# Veggie visburger met ravigotedressing

met krieltjes, bieslookmayonaise en appelsalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Plantaardige visburger



Voorgekookte halve kriel met schil



Radicchio en romaine



Wittekool en wortel



Appel



Mini-komkommer



Gedroogde tijm



Pompoenpitten



Verse bieslook



Ravigotesaus



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorbereide halve krieltjes*	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vergeleken met de bieslook*	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (el)	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)	3573 /854	560 /134
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	19,2	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **tijm** toe en bak 5 minuten verder.

**Weetje** Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



## 2. Koolsla maken

- Meng in een kom de helft van de suiker met de helft van de wittewijnnazijn. Voeg de **wittekool** en **wortel** toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet opzij. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.
- Verwijder het klokhuis uit de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd of knip de **bieslook** fijn.



## 3. Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger in 3 minuten per kant goudbruin.
- Meng in een saladekom de ravigotesaus met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **bieslook** en de overige wittewijnnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de sla, de koolsla, de **pompoenpitten**, de **komkommer** en de **appel** toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing.
- Serveer de burger met de salade en **krieltjes**. Serveer de bieslookmayonaise ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Bulgogibowl met Koreaanse stijl biefstukreepjes

met rijst en zoetzure groenten

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

## Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Dit recept is geïnspireerd op 'Beef Bulgogi' (gegrild vlees), wat oorspronkelijk wordt bereid tijdens Koreaanse BBQ. In dit gerecht vind je vergelijkbare smaken terug: zo marinier je de biefstukreepjes in onze zoete en hartige bulgogisaus."

## NUTRI-SCORE



Bulgogisaus



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



Komkommer



Sojasaus



Knoflookteent



Wittekool en wortel



Gezouten pinda's



Honing-gemberdressing

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, kleine kom, 2x kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	562 / 134
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,6
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	21,1	4,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreepjes** uit de koelkast (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**Tip:** Het best kun je de biefstukkreepjes al 30 minuten tot een uur van tevoren uit de koelkast halen. Dan zijn ze ook vanbinnen op temperatuur en krijg je een malser resultaat.



## 2. Snijden

- Meng in een kom de **biefstukkreepjes** met de bulgogisaus en de **sojasaus**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **komkommer** in plakken.
- Meng in een kom de **komkommer** en de **wittekool** en **wortel** met een snufje zout, de suiker en de witewijnazijn. Laat staan tot serveren.

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



## 3. Biefstukkreepjes bakken

- Verhit, wanneer de **rijst** nog 5 minuten moet koken, een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **biefstukkreepjes** met marinade en sambal naar smaak toe en roerbak 1 minuut.

## 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de honing-gemberdressing.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de **biefstukkreepjes** met de saus erover.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast en garneer met de **pinda's**.
- Besprenkel met de honing-gemberdressing.

**Eet smakelijk!**