



Heek met Mediterrane paprikastoof

met leccino olijven en gebakken aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Paprika



Knoflookteen



Krieltjes



Heekfilet



Leccino olijven



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

Vandaag maak je zelf een stoof waarin je zoetzure paprika
combineert met de zilte smaken van heekfilet en leccino
olijven.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Leccino olijven* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2330 /557	389 /93
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

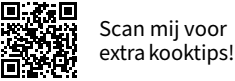
Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **paprika**. Snijd de **paprika** in zeer smalle repen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.

Weetje 🍏 Wist je dat deze maaltijd door de paprika en aardappelen meer dan 3 keer de ADH vitamine C bevat?



Scan mij voor extra kooktips!



2. Krieltjes bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep regelmatig om en haal na 20 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



3. Paprika bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **paprika** en **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Bak de groenten, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan, voeg 1 el zwarte balsamicoazijn toe en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Voeg de suiker toe en bak nog 5 minuten op middelmatig vuur.



4. Vis bakken

Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **heekfilet** 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



5. Meng

Meng de **leccino olijven** door de paprikastoof. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de paprikastoof en de gebakken **aardappelen** over de borden. Leg de gebakken **heekfilet** erbij. Besprenkel de **heekfilet** met zwarte balsamicoazijn naar smaak.

Eet smakelijk!



Rendang met rundvlees en pittige boontjes

met rijst, gember en citroengras

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Rode peper



Verse gember



Vers citroengras



Sperziebonen



Jasmijnrijst



Gedroogde laos



Rendang



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

In Indonesië hoort rendang bij speciale gelegenheden zoals
trouwerijen en feestdagen. (N)iets te vieren? Wat ons betreft
is dit gerecht altijd een goed idee!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Vers citroengras* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gedroogde laos (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rendang* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Sambal (el)	0	0	0	0	0	0
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	587 /140
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,1
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	7,7	1,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



1. Snijden en fruiten

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp de **gember** fijn (scan voor kooktips!). Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui, gember, rode peper**, de helft van de **knoflook** en 1 tl **laos** per persoon toe en fruit 3 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en kneus het **verse citroengras** (zie Tip 1). Voeg de **rijst** en het gekneusde **citroengras** toe en kook 12 - 15 minuten. Giet af indien nodig en laat uitstomen (zie Tip 2).

Tip 1: Knik de stelen citroengras of geef er een harde tik op met bijvoorbeeld het heft van een mes.

Tip 2: Liever geen plakkerige rijst? Giet dan af in een zeef, spoel af en zet de zeef terug op de hete pan. Laat verder uitstomen.



3. Sperziebonen bereiden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze.

Weetje 🌱 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieke gevoel.



4. Pittige boontjes maken

Voeg de **sperziebonen** toe aan de smaakmakers en bak 3 minuten. Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 8 minuten koken. Haal dan het deksel van de pan en kook nog 2 minuten in op hoog vuur. Roer er vervolgens sambal naar smaak doorheen.



5. Rendang afmaken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de overige **knoflook** met ½ tl **laos** per persoon 2 minuten. Voeg de **rendang** toe. Roer goed en hak het vlees eventueel kleiner met een pollepel. Verwarm ongeveer 4 minuten.



6. Serveren

Schep de **rijst** op het bord en verdeel de **rendang** ernaast. Schep de **boontjes** erbij en giet de overgebleven saus van de **boontjes** over de **rijst**.

Eet smakelijk!



Broccoli-spitskoolstamppot met zelfgemaakte jus

met semi-gedroogde tomaten en zonnebloempitten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Spitskool en broccoli



Semi-gedroogde tomaten



Ui



Ketjap manis



Kruidenroomkaas



Witte kaas



Zonnebloempitten



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

Niets zo lekker, snel en makkelijk als een stamppot in de winter! Deze variant met broccoli en spitskool maak je af met witte kaas en zonnebloempitten als topping.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spitskool en broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Semi-gedroogde tomaten* (g)	35	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (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)	3347 / 800	551 / 132
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	23,1	3,8
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	19,6	3,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	4	0,6

Allergenen

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



1. Groenten koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en groenten.
- Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Kook de laatste 3 - 5 minuten de **broccolirosjes** en de **spitskool** mee met de **aardappelen**. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje 🌱 *Wist je dat spitskool en broccoli rijk zijn aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden en gezonde spieren door de calciumboost.*



3. Stamppot afmaken

- Stamp de **aardappelen**, **broccoli** en **spitskool** met een aardappelstamper tot een stampot.
- Voeg de **kruidenroomkaas**, de **semi-gedroogde tomatenstukjes**, ½ el mosterd per persoon en flink wat peper en zout toe. Meng alles goed door (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel roomboter naar smaak en een scheutje melk toe voor meer smeuigheid.



2. Jus maken

- Snijd ondertussen de **semi-gedroogde tomaten** in kleine stukjes. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan voor de jus op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **ketjap** en per persoon: 1 ½ el roomboter, ½ el mosterd en ¼ bouillonblokje toe (zie Tip). Roer alles goed door en blus af met 60 ml water per persoon.
- Zet het vuur laag en laat de jus inkoken.

Tip: Heb je grove mosterd in huis? Vervang dan hier de gewone mosterd door 1/2 el grove mosterd per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de stampot over de borden.
- Giet de jus over het geheel.
- Verbrokkel de **witte kaas** (zie Tip).
- Garneer de stampot met de **witte kaas** en **zonnebloempitten**.

Tip 🌱 *Let jij op je zoutinname? Garneer de maaltijd dan met de helft van de witte kaas. De overige witte kaas is lekker in een lunchsalade de volgende dag, of garneer je belegde boterham ermee.*

Eet smakelijk!



Kipfilet in mosterd-roomsaus

met gebakken aardappelen en courgette

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Kastanjechampignons



Knoflookteen



Ui



Verse rozemarijn



Kipfilet



Courgette



Kookroom



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

De mosterd-roomsaus en kipfilet vormen de perfecte
combinatie. Je bereidt de saus zelf van kookroom, mosterd,
wittewijnazijn en rozemarijn. Eet smakelijk!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kastanjechampignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3761 / 899	480 / 115
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	26,4	3,4
Koolhydraten (g)	55	7
Waarvan suikers (g)	9,1	1,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in **schijfjes** van ½ cm dik (zie Tip). Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes**, afgedekt, in 25 - 30 minuten goudbruin. Schep regelmatig om. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

Tip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer het gerecht dan met de helft van de aardappelen. De overige aardappelen kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



4. Courgette bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 6 - 8 minuten, of tot de **courgette** gaar is en begint te kleuren. Breng op smaak met peper en zout.



2. Kip bakken

Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd grof. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kipfilet** uit de pan en bewaar apart - hij hoeft nog niet gaar te zijn. Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



5. Mosterdsaus maken

Blus de **champignons** af met 50 ml bouillon per persoon. Voeg de mosterd, wittewijnazijn en **rozemarijn** toe. Voeg de **kookroom** toe en laat de saus in 5 minuten inkoken (zie Tip). Voeg dan de **kipfilet** toe en kook de saus nog 8 - 12 minuten, of tot de gewenste dikte is bereikt.

Tip: Proef de saus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Laat hem dan wat langer inkoken en/ of voeg 1 tl bloem per persoon toe aan de saus en roer goed door.



3. Champignons bakken

Verhit in dezelfde koekenpan de overige roomboter en fruit de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **champignons** en de **knoflook** toe en roerbak nog 2 - 3 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **courgette** en **aardappelen** over de borden en serveer met de **kip** in mosterd-roomsaus.

Weetje 🍏 Deze maaltijd bevat weinig zout, maar is door de courgette en aardappelen rijk aan kalium. Beide bevorderen een gezonde bloeddruk.

Eet smakelijk!



Romige orzo met witlof

met ham en kaas

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Witlof



Achterham



Orzo



Kookroom



Geraspte belegen kaas



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een
pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een
gerstkorrel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarm]						
kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[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)	2636 /630	514 /123
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	15,2	3
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	13,8	2,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Snijden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de onderkant van de witofstronken en snijd het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern. Snijd vervolgens in de lengte in dunne repen.

Weetje 🌱 Wist je dat witlof rijk is aan calcium voor sterke botten en tanden, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen en een sterk immuunsysteem?



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg het **witlof** toe en meng goed door. Bewaar eventueel wat van het **witlof** om als garnering te gebruiken. Dek af en laat 8 - 10 minuten bakken, of tot het **witlof** zachter is. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: Vind je het witlof nog te bitter? Voeg dan 1 tl honing per persoon toe.



3. Ham bereiden

Snijd ondertussen de **achterham** in dunne repen en vervolgens in kleine blokjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **achterham** in 7 - 9 minuten knapperig en bruin.



4. Orzo garen

Voeg de **orzo** toe aan het **witlof** en meng goed door. Voeg de **room** en per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokje toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten heel zacht koken. Schep tussendoor af en toe om en voeg eventueel wat extra water toe als de **orzo** aanbakt.



5. Ham toevoegen

Haal het deksel van de hapjespan en voeg de gebakken **achterham** en ¾ van de **geraspte belegen kaas** toe. Meng alles goed door, verhit nog 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden en werk af met de overige **geraspte kaas**. Garneer met het eventueel bewaarde **witlof**.

Eet smakelijk!



Paddenstoelenrisotto met geitenkaas

met dragon en olijfolie met truffelaroma

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Champignon-
roerbakmix



Verse dragon
en bieslook



Verse geitenkaas



Geraspte pecorino



Olijfolie met
truffelaroma



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

Wist je dat geitenkaas lichter verteerbaar is dan koemelk?
Dit komt doordat de vetcellen in de geitenmelk beter
verdeeld zijn dan in koemelk. Geitenmelk bevat 2 keer zoveel
waardevolle mineralen als koemelk.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse dragon en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino* (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	2443 /584	388 /93
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	5,3	0,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Risotto maken

Bereid de bouillon. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend. Verlaag het vuur, voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



2. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe. Bewaar het laatste beetje bouillon voor stap 4. Laat de **risotto** ongeveer 20 minuten garen.



3. Champignon-roerbakmix bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **champignon-roerbakmix** toe en bak 4 - 6 minuten.

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



4. Mengen

Voeg de gebakken **champignons** en het laatste beetje bouillon toe aan de **risotto** en laat nog 5 - 10 minuten garen. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te droog wordt.



5. Risotto afmaken

Snijd ondertussen de **dragon** en **bieslook** fijn. Verkruimel de **geitenkaas**. Meng de helft van de **geitenkaas** door de **risotto**. Proef en breng de **risotto** eventueel op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Roer de helft van de **kruiden** door de **risotto**. Verdeel de **risotto** over de borden en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**. Garneer met de **pecorino**, de overige **geitenkaas** en de verse **kruiden**.

Eet smakelijk!



Biefstuk met pittige zoete-aardappelpuree

met gebakken knoflooksperziebonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Zoete aardappel



Aardappelen



Knoflookteen



Rode peper



Sperziebonen



Pompoenpitten



Gemarineerde biefstuk



Sjalot



Nootmuskaat



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

Zoete aardappels lenen zich uitstekend voor een puree. Door
rode peper toe te voegen geef je hem extra pit!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, rasp, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	376 /90
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	20,3	2,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Snijden

Haal de **biefstuk** uit de koelkast (zie Tip). Breng water aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en de **zoete aardappelen**. Verkruiemel er ¼ bouillonblokje per persoon boven. Weeg de **aardappelen** en **zoete aardappelen** af. Was of schil de 2 soorten **aardappelen** en snijd beide in grove stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snipper de **sjalot**. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon.

Tip: Het best kun je de biefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de biefstuk ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



4. Biefstuk bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit in dezelfde koekenpan ½ el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Dep de **biefstuk** droog met keukenpapier en wrijf in met zout. Laat de roomboter goed heet worden, leg dan de **biefstuk** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



2. Koken

Kook de 2 soorten **aardappelen** 10 - 12 minuten in de pan met bouillon. Giet daarna af, maar bewaar een klein beetje kookvocht en laat uitstomen.

Weetje 🍏 Wist je dat dit gerecht door de aardappelen en sperziebonen meer vitamine C bevat dan de ADH?



Scan mij voor extra kooktips!



5. Puree maken

Stamp beide soorten **aardappelen** fijn met een aardappelstamper. Voeg een scheutje melk en wat van het bewaarde kookvocht toe. Roer de **rode peper** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra roomboter toe om het geheel smeuïger te maken.



3. Sperziebonen bakken

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in twee gelijke stukken. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **sjalot** en **sperziebonen** 2 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 6 minuten. Haal vervolgens het deksel van de pan en bak de **sperziebonen** nog 4 - 6 minuten, of tot ze beetgaar zijn (zie Tip). Breng op smaak met 1 mespuntje geraspte **nootmuskaat** per persoon, peper en zout.

Tip: De sperziebonen behouden op deze manier hun bite. Houd je hier niet van? Voeg dan een extra scheutje water toe en bak ze tot de gewenste gaarheid.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en gaarneer de puree met de **pompoenpitten**. Serveer met de **sperziebonen** en de **biefstuk**.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met amandelkorst en pastinaak in roomsaus met champignons en bladpeterselie

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Ui



Pastinaak



Aardappelen



Verse bladpeterselie



Panko paneermeel



Amandelschaafsel



Kookroom



Kabeljauwfilet



Kastanjechampignons



Citroen



Nootmuskaat



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pastinaak* (g)	100	200	400	400	600	600
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zout arm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 / 764	459 / 110
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,5
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	9,8	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Schil de **pastinaak** en de **aardappelen**. Snijd beide in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Meng in een kom de **panko**, het **amandelschaafsel**, de helft van de **bladpeterselie** en per persoon: ½ tl **citroensap** en 1 mespuntje **citroenrasp**. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en de helft van de **ui** 2 minuten. Snijd ondertussen de **champignons** in kwarten. Voeg de **champignons** en overige **peterselie** toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Verkrui mel het bouillonblokje boven de pan. Voeg de **aardappel- en pastinaakblokjes** en 25 ml kookroom per persoon toe. Bewaar de overige room voor de saus. Kook 8 minuten en giet daarna af.



5. Saus maken

Verhit ondertussen de roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Fruit de overige **ui** 2 minuten. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon. Voeg de **aardappel- en pastinaakblokjes** en de overige kookroom toe en kook 3 minuten zachtjes. Breng goed op smaak met de **nootmuskaat**, peper en zout.



3. Kabeljauw bakken

Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Wrijf de ovenschaal in met ¼ el olijfolie per persoon. Leg de **kabeljauw** erin en bedek ruim met het panko-amandelmengsel. Druk stevig aan en besprenkel met ¼ el olijfolie per persoon. Bak de **kabeljauw** 10 - 15 minuten in de oven.



6. Serveren

Schenk de roomsaus met **pastinaak** en **aardappel** in diepe borden. Verdeel de **champignons** erover en leg de **kabeljauw** erbovenop. Garneer met het overgebleven geroosterde panko-amandelmengsel uit de ovenschaal en eventueel met de overige **citroenrasp**.

Eet smakelijk!



Klassieke paella met garnalen en kippendij

met chorizo, sperziebonen en tomatensalade

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Gemalen kurkuma



Gerookt paprikapoeder



Tomatenpuree



Risottorijst



Citroen



Tomaat



Garnalen



Chorizoblokjes



Wortel



Ui



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



Sperziebonen



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

Paella komt uit de Spaanse streek Valencia. Wist je dat de
naam van dit mediterrane gerecht koekenpan betekent in het
Valenciaanse dialect?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote wok of hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garnalen* (g)	80	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	50	100	150	200	250	300
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 /759	387 /93
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	7	0,9
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	14,1	1,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	3,7	0,4

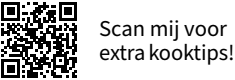
Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken. Snijd de **paprika** in repen (scan voor kooktips!). Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Snijd de **tomaat** in partjes en meng in een kom met per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Bakken

Snijd de **citroen** in partjes. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **kippendijreepjes**, **chorizo** en **garnalen** 3 minuten (zie Tip).

Tip: De garnalen en de kippendij hoeven nog niet helemaal gaar te zijn - ze garen later nog verder in de paella.



2. Groenten bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een grote wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, **wortel** en per persoon: 1 tl **gemalen kurkuma** en 1 tl **gerookt paprikapoeder** toe. Fruit 3 minuten. Voeg de **paprika** toe en bak 2 minuten mee.



5. Meng

Haal het deksel van de grote hapjespan of wok met deksel met **rijst** en voeg de overige bouillon, **garnalen**, **kippendijreepjes** en **chorizo**, inclusief bakvet, toe. Roer goed door en verwarm het geheel opnieuw. Kook zachtjes nog 3 minuten, of tot de **kip** en de **garnalen** helemaal gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Rijst koken

Voeg de **tomatenpuree** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg vervolgens de **risottorijst** en 200 ml bouillon per persoon toe en breng aan de kook. De overige bouillon gebruik je later. Laat de **rijst**, afgedekt, 20 - 25 minuten zachtjes koken. Kook de laatste 8 minuten de **sperziebonen** mee met de **rijst**. Roer regelmatig door.



6. Serveren

Verdeel de paella over de borden en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit. Serveer met de overige **citroen** en de **tomatensalade**.

Weetje 🍷 Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopeen? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.

Eet smakelijk!



Klassieke filet mignon met peterselie-knoflookaardappelen in mosterdsaus met little-gemsalade

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Filet mignon



Knoflookteen



Roseval aardappelen



Verse krulpeterselie



Ui



Little gem



Rode cherrytomaten



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

De roseval aardappel is een vrij jong aardappelras uit
Bretagne. Door de schil te laten zitten behoudt het zijn
geliefde smaak en mooie kleur - zeer restaurantwaardig!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Roseval Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3531 /844	490 /117
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,8
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	9,3	1,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,1	0,2

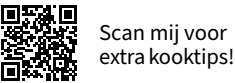
Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Haal de **filet mignon** alvast uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Was de **aardappelen** en snijd in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aardappelen bakken

Meng in een kom de **aardappelen** met de **knoflook** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om. Snijd de **krulpeterselie** fijn.



3. Salade maken

Snipper de **ui** zeer fijn. Haal de bladeren van de **little gem** los, maar laat ze heel. Halveer de rode **cherrytomaten**. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, **ui** en ½ el mosterd per persoon tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **littlegembladeren** en de **rode cherrytomaten** met de dressing.



4. Filet mignon bakken

Dep de **filet mignon** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de roomboter met de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur (doe dit ongeveer 10 minuten voordat de **aardappelen** gaar zijn). Leg het vlees in de pan als de roomboter lichtbruin begint te kleuren en bak de **filet mignon** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



5. Mosterdsaus maken

Voeg per persoon: 25 ml water en ¼ el mosterd toe aan de pan met bakvet, meng tot een jus en breng op smaak met peper en zout. Kook in tot de gewenste dikte.

Tip: Wil je een extra smaakvolle filet mignon? Voeg tijdens het bakken een klontje roomboter toe en blijf de filet mignon continu bedruipen met het bakvet - zo blijven de sappen in het vlees. Deze kooktechniek wordt ook wel 'aroserer' genoemd.



6. Serveren

Meng de **krulpeterselie** met de **aardappelen** en verdeel over de borden. Snijd de **filet mignon** in plakken en leg naast de **aardappelen** (zie Tip). Schenk de mosterdsaus over het vlees. Serveer met de salade en de **mayonaise**.

Tip: Snijd de filet mignon tegen de draad van het vlees in. Als je goed naar het vlees kijkt, zie je dat er groeven in zitten. Leg de filet mignon zo neer dat de groeven horizontaal lopen en snijd dan verticaal in plakken. Zo verkort je de spiervezels van het vlees en krijg je een malser hapje.



Luxe miso ramen met gemarineerde steak

met zachtgekookt eitje en paksoi

Lekker snel Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gemarineerde biefstuk



Ei



Bosui



Paksoi



Witte miso



Mais in blik



Mie noedels



Zoete Aziatische saus



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



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

Miso is een Japanse smaakmaker met een typische umamismaak. Umami betekent in het Japans hartig of heerlijkheid en is een van de vijf basissmaken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, vergiet, grote wok of hapjespan, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Witte miso (g)	10	25	35	50	60	75
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	281 /67
Vetten (g)	25	2
Waarvan verzadigd (g)	8,8	0,9
Koolhydraten (g)	63	6
Waarvan suikers (g)	14,7	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	48	5
Zout (g)	5,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **steak** uit de koelkast (zie Tip). Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **eieren**.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

Tip: Het best kun je de biefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de biefstuk ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



3. Koken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan. Bak 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Bestrooi met wat peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de **noedels** en **paksoi** toe aan de wok of hapjespan. Schep goed om en kook ongeveer 2 - 4 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.



2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de mix van **gember**, **knoflook**, **rode peper** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** en **witte miso** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe aan de pan en bak nog 2 minuten.
- Voeg per persoon: ½ tl wittewijnazijn, ½ bouillonblokje en 500 ml water toe, breng aan de kook en laat daarna op laag vuur zachtjes pruttelen.
- Kook de **eieren** in 5 - 7 minuten zacht. Spoel onder koud water, pel en halveer.



4. Serveren

- Snijd de **steak** in plakjes.
- Verdeel de **noedels** en bouillon over diepe borden of kommen.
- Verdeel de **mais** erover. Leg de **steak** erop.
- Serveer met het zachtgekookte **eitje**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Weetje 🥬 Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.

Eet smakelijk!



Mafaldine aglio e olio met kabeljauwfilet

met pecorino, courgette en amandelen

Lekker snel Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Mafaldine pasta



Spinazie



Courgette



Kabeljauwfilet



Geraspte pecorino



Siciliaanse kruidenmix



Amandelschaafsel



Citroen



Rode peper



Knoflookteen



Verse bladpeterselie



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

Nieuw in je box! Mafaldine pasta van Napolitaanse oorsprong.
Het wordt door de gekrulde vorm ook wel Reginette
genoemd, 'kroon' in het Italiaans.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, hoge kom, staafmixer, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine pasta (g)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	725 /173
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	16	3
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	6	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	47	9
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier en bestrooi met de **Siciliaanse kruidenmix**.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd vervolgens in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Pel de **knoflook** en snijd de **citroen** in 6 partjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vis bakken

- Voeg de **knoflook**, **rode peper**, extra vierge olijfolie, ⅓ van de **bladpeterselie** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in de koekenpan van het **amandelschaafsel** op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 - 2 minuten per kant.
- Snijd de overige **bladpeterselie** fijn.



2. Bakken

- Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd warm in de pan.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en bak het **amandelschaafsel** 1 - 2 minuten, of tot het goudkleurig is. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 3 - 4 minuten.
- Voeg vervolgens de **spinazie** toe en bak al roerend 1 minuut mee. Breng goed op smaak met peper en zout.

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



4. Serveren

- Meng de knoflook-rodepepermix en 2 - 3 el kookvocht per persoon door de **pasta** en verhit al roerend nog 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden. Leg de groenten en de **vis** erop. Garneer met de **kaas**, de **bladpeterselie** en het **amandelschaafsel**.
- Serveer met 1 **citroenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!



Varkensoester in spek met frisse citroendressing

met krieltjes, kruidenmayonaise, sperziebonen en snijbonen

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Verse tijm



Krieltjes



Sperziebonen



Ui



Citroen



Ontbijtspek



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Snijbonen



Varkensoester



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!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, vergiet, rasp, pan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3720 / 889	543 / 130
Vetten (g)	53	8
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,7
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	9,4	1,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

Haal de **varkensoester** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Ris de blaadjes van de **tijm**. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Leg op een bakplaat met bakpapier en meng met de tijm en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Weetje 🍋 Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitaminen? Zoals vitamine B6, wat onder andere belangrijk is voor de stofwisseling.



4. Varkensoester bakken

Bestrooi de **varkensoester** met peper en zout. Wikkel de **varkensoester** in het **ontbijtspek**. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkensoester** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij gaar is. Haal de **varkensoester** uit de koekenpan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.



2. Voorbereiden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd de **snijbonen** in schuine reepjes van 2 cm. Breng water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit in een kleine kom. Kook de **sperziebonen** en **snijbonen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. De **sperziebonen** en **snijbonen** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af in een vergiet en spoel met koud water.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Sperziebonen bakken

Bak in dezelfde koekenpan van het vlees de **ui**, **sperziebonen** en **snijbonen** 4 - 6 minuten, of tot de boontjes beetgaar zijn en de **ui** zacht is (zie Tip). Haal de koekenpan van het vuur en meng 1 el citroendressing per persoon door de **ui** en boontjes.

Tip: Voeg, als er niet genoeg roomboter over is in de pan, 1/4 el roomboter per persoon toe.



3. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon: ½ tl **citroenrasp**, ½ tl mosterd, 1 tl honing, ½ el **citroensap** en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart. Snijd de **bieslook**, **dille** en **bladpeterselie** fijn. Meng in een tweede kom de verse **kruiden** met de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **varkensoester**, **krieltjes** en **boontjes** over de borden. Garneer de **varkensoester** met de overige citroendressing (zie Tip). Serveer de mayonaise met verse **kruiden** bij de **krieltjes**.

Tip: Houd je van de frisse toets van citroenrasp? Garneer het gerecht dan met de overige citroenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Dubbele smashburger met kaas op brioche

met gebakken paddenstoelen en smokey ketchup

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemengd gekruid gehakt



Champignons



Ui



Tomaat



Radicchio en romaine



Geraspte belegen kaas



Smokey tomatenketchup



Briochebroodje



Aardappelen



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

De ingrediënten van deze smokey ketchup worden met zorg
verbouwd onder de Keniaanse zon en ter plekke gedroogd,
zodat de oogst maximaal wordt gebruikt.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd gekruid gehakt* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plant aardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6301 /1506	728 /174
Vetten (g)	100	12
Waarvan verzadigd (g)	32,1	3,7
Koolhydraten (g)	93	11
Waarvan suikers (g)	19,1	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	56	6
Zout (g)	4,5	0,5

Allergenen

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



1. Aardappels bakken

Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel en stoom, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Giet af indien nodig. Haal het deksel van de pan, voeg ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **aardappelen** in 10 - 15 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



4. Burgers bakken

Rol van het **gehakt** 2 balletjes per persoon. Leg deze in de pan van de **ui** en **champignons** en druk met een spatel plat tot ongeveer 1 cm dik. Bak 2 minuten per kant op middelhoog vuur. Bestrooi de **burgers** met de **geraspte kaas** en leg ze boven op elkaar. Verlaag het vuur en bak afgedekt tot de **kaas** gesmolten is.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra pan om de burgers in te bakken, of bak ze om de beurt.



2. Mengen

Snipper ¼ deel van de **ui** (scan voor kooktips!). Meng in een kleine kom de gesnipperde **ui** met per persoon: ½ el wittewijnazijn en ½ tl suiker. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Hamburgersaus

Meng de **smokey tomatenketchup** met de gesnipperde **ui** (zonder marinade) en 1 el mayonaise per persoon. Breng op smaak met peper. Snijd de **tomaat** in plakjes.

Weetje 🍌 *Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.*



3. Champignons bakken

Snijd de overige **ui** in halve ringen. Snijd de **champignons** in plakjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **champignons** en de halve **uienringen** in 4 - 5 minuten bruin. Voeg vervolgens 1 el roomboter per persoon toe aan de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



6. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Besmeer beide kanten van het broodje met de hamburgersaus. Beleg de onderkant van het **broodje** met de **sla** en **tomatenplakjes**, leg hierop de burger, verdeel hierover de gebakken **champignons** en leg vervolgens de bovenkant van het **broodje** erop. Serveer met de **aardappelpartjes**. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!