



# Tonijn-krieltjessalade met honing-mosterddressing

met gekookt ei, rode biet, appel en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Ei



Verse bieslook, dille  
en bladpeterselie



Honing-  
mosterddressing



Skipjack tonijn in  
zonnebloemolie



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

De held van dit gerecht is de rode biet - deze rode knol zorgt voor veel  
vezels en zit bomvol kalium.

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, saladekom, steelpan, kleine kom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 /663	470 /112
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	18,3	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



### Bietjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Schil de rode biet en snijd in blokjes van 1 cm. Kook de rode biet in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halver eer eventuele grote krieltjes en laat de rest heel. Zorg dat de krieltjes net onder water staan in een pan, verkruijml het bouillonblokje erboven. Kook de krieltjes 8 minuten.



### Groenten voorbereiden

- voeg het ei toe aan de aardappelen en kook 6 - 10 minuten verder. Giet daarna af. Spoel de krieltjes en het ei met koud water.
- Snijd ondertussen de appel in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Was de sla en snijd in repen. Snijd de verse kruiden fijn.
- Laat de tonijn uitlekken, breng op smaak met peper en zout en voeg toe aan een saladekom.



### Salade maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise, honing-mosterddressing, witte wijnazijn, extra vierge olijfolie en de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rode biet, appel, sla en krieltjes toe aan een de saladekom.
- Voeg het grootste deel van de dressing toe en meng goed. Houd de overige dressing apart.



### Serveren

- Pel de eieren en halveer ze.
- Verdeel de salade over de borden en leg het gekookte ei erbovenop.
- Besprenkel met de overige dressing en garneer met de overige verse kruiden.

**Eet smakelijk!**



# Romige groentesoep met pulled chicken

verborgen wortel en courgette! | met basilicum en zonnebloempitten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Pulled chicken



Aardappelen



Wortel



Courgette



Ui



Knoflookteent



Vers basilicum  
en oregano



Zonnebloempitten



Aardappelkruidenmix



Citroen



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Staafmixer, pan met deksel, kleine kom, soeppan of grote pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600	
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Verge basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30	
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60	
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Zelf toevoegen							
Zoutarme kippenbouillon (ml)	450	900	1350	1700	2250	2600	
[Plantaardige] roomboter (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)	2761 /660	259 /62
Vetten (g)	36	3
Waarvan verzadigd (g)	13,9	1,3
Koolhydraten (g)	55	5
Waarvan suikers (g)	12,6	1,2
vezels (g)	23	2
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	3	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn. Snijd de wortel, courgette en aardappelen in blokjes.
- Verhit een flinke klont roomboter in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de courgette, wortel, knoflook en aardappelkruidenmix toe. Roer goed door en bak 2 - 3 minuten.



### Snijden

- Voeg ¼ van de aardappelen toe aan een pan en zet onder een laagje water. Kook, afgedekt, 9 - 10 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Voeg de overige aardappelen toe aan de soeppan, voeg de bouillon en de helft van de verse kruiden toe.
- Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



### Zonnebloempitten roosteren

- Snijd de helft van de citroen in partjes en pers het sap van de andere helft uit boven een kleine kom.
- Gebruik een staafmixer op de soep tot een glad geheel te mixen. Voeg het citroensap toe en breng op smaak met peper en zout.. Houd afgedekt apart tot serveren.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de zonnebloempitten tot licht goudbruin kleuren, haal uit de pan en bewaar apart.



### Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de kip 1 - 2 minuten.
- Serveer de soep in kommen of diepe borden. Verdeel de kip en gekookte aardappelen eroverheen.
- Garneer met de zonnebloempitten en de overige verse kruiden. Serveer met de citroenpartjes ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Taco's met krokante vis

kies en mix toppings: met wortelsalade, komkommer, tomaat en meer!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Pangasiusfilet



Mini-tortilla's



Veldsla



Komkommer



Wortel



Tomaat



Panko paneermeel



Paprikapoeder



Limoen



Mayonaise



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, diep bord, rasp, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 /825	597 /143
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,1
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	10,9	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de wortel. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Meng in een kom de wortel met ½ van de mayonaise en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## Vis bakken

- Meng in een diep bord de panko met het paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in 3 gelijke stukken.
- Smeer de vis in met de overige mayonaise en haal vervolgens door de panko.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



## Groenten snijden

- Verpak ondertussen de mini-tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.

**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!



## Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel: de tortilla's, de veldsla, de tomaat, de komkommer, de wortel, de limoenpartjes en de vis.
- Laat iedereen zelf de taco's vullen naar smaak.

## Eet smakelijk!



# Patatas bravas met aioli en puntpaprika

en voor ouders: omelet met geitenkaas en rode peper

Familie | Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Rode puntpaprika



Groene puntpaprika



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen  
geitenkaas



Paprikapoeder



Aioli



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

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

Scheur mij af! ↗



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, steelpan, 2x kom, 2x koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3½	5¼	7	8½	10½
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3682 /880	521 /125
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	13,6	1,9
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	10,5	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier en bestrooi met paprikapoeder.
- Besprek met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster de aardappelen 25 - 30 minuten.



### Paprika bakken

- Leg de puntpaprika's op een bakplaat met bakpapier en besprek met een scheutje olijfolie.
- Breng flink op smaak met zout (zie Tip).
- Rooster 10 - 15 minuten in de oven, of tot de puntpaprika's donker beginnen te kleuren. Schep halverwege om.

**Tip:** Heb je grof zeezout in huis? Gebruik dit dan om de puntpaprika's op smaak te brengen. Deze korrels blijven stevig en trekken niet te veel in de puntpaprika's.



### Saus maken

- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Verlaag het vuur, schenk de passata erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken.
- Voeg eventueel water toe voor een iets dunnere saus en breng op smaak met peper en zout.



### Mengen

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Voeg de helft van de eieren toe aan een kom (voor de kinderen). Voeg de overige eieren toe aan een andere kom (voor de ouders). Breng beide op smaak met peper en zout.
- Voor de ouders: kluts de eieren met een scheutje melk, de geitenkaas en de **rode peper**.
- Voor de kinderen: kluts de eieren met een scheutje melk.



### Omelet bakken

- Verhit 2 koekenpannen op middelhoog vuur.
- Verhit een scheutje olijfolie in beide koekenpannen en schenk beide eimengsels apart in elke koekenpan.
- Bak de omelet in 5 - 8 minuten gaar en vouw vervolgens voorzichtig dubbel (zie Tip).

**Tip:** Kook je voor een grotere groep? Dan kun je eventueel ook een dikker omelet maken en later snijden.



### Serveren

- Serveer de aardappelen en omelet over borden.
- Voor de ouders: Verdeel wat van de tomatensaus en aioli over de aardappelen. Serveer met de groene puntpaprika.
- Voor de kinderen: snijd de rode puntpaprika in kleine stukken en serveer naast de patatas bravas. Serveer de overige tomatensaus en aioli apart naast.

**Eet smakelijk!**



# Risotto met varkensworst van Brandt & Levie

met venkel en mascarpone

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Venkel



Varkensworst met majoraan en knoflook



Risottorijst



Mascarpone



Geraspte Goudse kaas



Italiaanse kruiden



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

Een perfecte risotto kost tijd en geduld. Een handige tip om het proces soepel te laten verlopen: houd de bouillon heet op het fornuis!

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, steelpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vinkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (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)	3636 / 869	434 / 104
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25,7	3,1
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	14,3	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### 1 Groenten snijden

- Snipper de ui en snijd de venkel in kwarten.
- Verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes.
- Houd het eventuele venkelloof apart ter garnering.



### 2 Venkel bereiden

- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker, een snuf zout en ¼ van de venkel. Zet apart tot serveren. Roer af en toe door.
- Bereid de bouillon in een steelpan.



### 3 Worstvlees bakken

- Snijd het vel van de varkensworst open en knip het vlees uit het vel.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op hoog vuur.
- Bak de ui met de Italiaanse kruiden, het worstvlees en de overige venkel in 3 minuten los.
- Bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.



### 4 Bouillon toevoegen

- Voeg de risottorijst toe aan de wok of hapjespan en bak al roerend 2 minuten op laag vuur.
- Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door (zie Tip).



### 5 Risotto koken

- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- Kook de risotto op laag vuur in ongeveer 15 - 20 minuten gaar (zie Tip).
- Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen.



### 6 Serveren

- Voeg de mascarpone en het grootste deel van de geraspte kaas toe aan de risotto, roer goed en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto over diepe borden en leg de venkelsalade erbovenop.
- Garneer met de overige geraspte kaas en met het eventueel bewaarde venkelloof.

**Tip:** Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn en voeg daarna de bouillon toe.

**Tip:** De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen.

**Eet smakelijk!**



# Kikkererwtencurry met sticky aubergine

met rijst, zoete aardappel, limoen en koriander

Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Witte langgraanrijst



Zoete aardappel



Kikkererwten



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Ui



Aubergine



Wortel



Limoen



Verse koriander



Kokosmelk



Pindasaus



Gele currykruiden



Gezouten pinda's



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

Wist je dat kikkererwten wel 4 tot 5 keer meer vitamine E bevatten dan andere peulvruchten? Dit beschermt jouw lichaam tegen schadelijke invloeden van buitenaf.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4163 / 995	525 / 126
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,2
Koolhydraten (g)	128	16
Waarvan suikers (g)	32,2	4,1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 10 - 11 minuten. Giet af en houd apart (zie Tip).
- Bereid de bouillon. Snipper de ui en laat de kikkererwten uitlekken.
- Was de zoete aardappel en wortel grondig of schil. Snijd beide in kleine blokjes.

**Gezondheidstip** Let jij op je calorieintname? Bereid dan de helft van de rijst en bewaar de andere helft voor een andere keer.

2



## Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, zoete aardappel, wortel, gele currykruiden en de mix van gember, knoflook en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus, kokosmelk, bouillon en de helft van de ketjap toe en breng aan de kook.

3



## Aubergine bakken

- Voeg de kikkererwten toe en laat, afgedekt, 12 minuten zachtjes koken.
- Snijd de aubergine in kleine blokjes en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 8 - 9 minuten.
- Roer de overige ketjap erdoorheen en bak nog 1 minuut.

4



## Serveren

- Snijd de limoen in partjes. Hak de pinda's grof en snijd de koriander grof.
- Serveer de rijst over diepe borden en verdeel de curry en aubergine eroverheen.
- Garneer met de pinda's en de koriander. Serveer de limoenpartjes ernaast.

## Eet smakelijk!



# Romige orzo uit de oven met geroosterde broccoli met panko-parmezaantopping, citroen en spinazie

Familie | Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Orzo



Broccoli



Rode ui



Kookroom



Spinazie



Knoflookteentje



Kruidenkaasblokjes



Parmigiano Reggiano DOP



Panko paneermeel



Citroen



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.

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, bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, fijne rasp, ovenschaal, kleine kom, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	150	300	500	600	800	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenkaasblokjes* (g)	15	25	40	50	65	75
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3824 /914	553 /132
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	27	3,9
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	11	1,6
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom. Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.



### Broccoli roosteren

- Verdeel de broccoli over een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de broccoli 10 - 12 minuten in de oven.
- Bereid ondertussen de bouillon. Laat de oven aan voor het bakken van de orzo.



### Saus bereiden

- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de ui en knoflook 2 minuten. Roer de bloem erdoor en bak nog 2 minuten.
- Voeg ½ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad.
- Breng aan de kook en laat koken tot het de consistentie van room heeft.



### Mengen

- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan.
- Laat al roerend slinken.
- Voeg als laatste de room, kruidenkaasblokjes, peper en zout toe.
- Haal van het vuur en voeg de orzo, broccoli en ½ el citroensap per persoon toe. Meng goed door. Verdeel alles over een ovenschaal.



### Orzo in de oven

- Dek de orzo af met aluminiumfolie en bak 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- Meng in een kom de Parmigiano Reggiano met de panko, peper en zout.
- Verdeel, zodra de orzo nog 5 - 7 minuten moet bakken, het panko-kaasmengsel eroverheen en bak zonder folie verder.



### Serveren

- Verdeel de orzo over diepe borden.
- Garneer met de citroenrasp naar smaak.

### Eet smakelijk!



# Italiaans gekruide groentestoof met parelcouscous

met Grana Padano en zelfgemaakte knoflooktoast

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Parelcouscous



Spinazie



Verse bladpeterselie



Grana Padano blokken DOP



Volkoren ciabatta



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

Ciabatta is een relatief nieuw soort brood. Het werd in 1982 ontwikkeld als het Italiaanse antwoord op het populaire Franse stokbrood en is nu een wereldwijde favoriet!

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, kleine kom, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Parel couscous (g)	40	75	120	150	195	225
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	125	250	375	500	625	750

Peper en zout naarmaatje

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2996 / 716	407 / 97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,9
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	19,8	2,7
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
- Halver de wortel en snijd in halve maantjes.



### Stoof maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en wortel 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de Italiaanse kruiden toe en ¼ van de knoflook en bak 30 seconden mee, of tot de kruiden beginnen te geuren.
- Voeg de bouillon en de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.



### Kruidentoer maken

- Voeg de parelcouscous toe en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur (zie Tip). Voeg de spinazie toe in de laatste 2 minuten en laat slinken.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter met de helft van de peterselie en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.

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



### Serveren

- Snijd het broodje in plakken van 2 cm dik en besmeer met de kruidentoer.
- Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Serveer de stoofpot in kommen of diepe borden. Garneer met de Grana Padano en de overige de peterselie.
- Serveer met het knoflookbrood ernaast.

### Eet smakelijk!



# 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.

In dit gerecht gebruik je BBQ-rub. Het gerookte paprikapoeder en de geroosterde ui in deze kruidenmix zorgen voor een smaakvol geheel.

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 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.



### Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de krieltjes en halveer eventuele grote krieltjes. Voeg toe aan een grote kom.
- Besprengel met scheutje zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de krieltjes over de helft van een bakplaat met bakpapier. Rooster de krieltjes 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 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.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



### 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 snijd fijn. Snijd de bladpeterselie fijn.
- Rasp de schil van de citroen en snijd in 6 partjes.



### Varkensoester bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de varkensoester in 1 - 2 minuten per kant rondom bruin. Haal de varkensoester eruit en leg in een ovenschaal, maar bewaar de pan met het bakvet voor stap 5.
- 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 de laatste 3 - 5 minuten mee in de oven.



### Dressing maken

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



### Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Hamburger met portobello-roomsaus

met knoflook-aardappelpuree en wortelfrietjes

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Gele wortels zijn een oude wortelvariëteit die rijk is aan luteïne en bètacaroteen, wat ze hun zonnige kleur geeft. In tegenstelling tot oranje wortels, die later werden gekweekt, bieden gele wortels een mildere zoetheid.

Scheur mij af!



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflookteentje



Meatier-burger



Geel mosterdzaad



Kookroom

## 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, bakplaat met bakpapier, kom, pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3766 / 900	577 / 138
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	29,3	4,5
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	12,8	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1 Wortel bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de aardappelen.
- Snijd de wortels in frietjes van 1 - 2 cm.
- Meng in een kom de wortelfrietjes met een scheutje olijfolie, peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.



### 2 Aardappelen koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Snijd de portobello in kleine blokjes. Snipper de ui. Pel de knoflook.
- Kook de aardappelen 10 minuten in de pan.
- Voeg de knoflookteentje toe en kook nog 5 minuten mee met de aardappelen.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.



### 3 Puree maken

- Stamp de aardappelen en de knoflookteentje met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeulig te maken.
- Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



### 4 Burger bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de burger 2 - 3 minuten per kant, of tot de burger gaar is. Haal de burger uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



### 5 Saus maken

- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de portobello en het mosterdzaad 3 - 4 minuten.
- Blus af met de rodewijnazijn. Roer de bloem erdoor en kook 1 minuut, of tot de rodewijnazijn is verdampd. Voeg dan de room, peper en zout toe.
- Roer goed door en laat 1 - 2 minuten indikken.



### 6 Serveren

- Serveer de burger met de knoflook-aardappelpuree.
- Schep de portobello-roomsaus erbovenop en serveer de wortelfrietjes ernaast.

## Eet smakelijk!



# Spaanse stijl linguine met zeevruchten en vis

met garnalen, citroen en aioli

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Wist je dat aioli een samenvoeging is van all en oli? De woorden voor knoflook en olie in het Catalaans!

Scheur mij af! ↗



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3916 / 936	502 / 120
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,7
Koolhydraten (g)	90	11
Waarvan suikers (g)	22,3	2,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	49	6
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn. Snij de paprika in repen.
- Meng in een kom de garnalen met de knoflook en de helft van het gerookte paprikapoeder (zie Tip).
- Besprengel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

**Tip:** Gerookt paprikapoeder is sterk van smaak. Houd je hier niet van? Gebruik dan minder paprikapoeder of laat het achterwege.



### Garnalen bakken

- Verhit een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met marinade 3 minuten.
- Haal de garnalen uit de pan en bewaar apart.



### Groenten bakken

- Voeg de ui toe aan dezelfde grote wok of hapjespan en bak 1 - 2 minuten. Voeg de paprika en het overige gerookte paprikapoeder en bak nog 2 minuten.
- Voeg de tomatenblokjes en bouillon toe en breng aan de kook.
- Breek de pasta doormidden en voeg toe aan de saus.
- Laat, afgedekt, 7 - 9 minuten sudderen. Roer regelmatig door en verlaag eventueel het vuur als de saus te snel inkookt.



### Garnering voorbereiden

- Snijd de citroen in partjes. Snijd de peterselie fijn.
- Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven de saus en roer de helft van de peterselie erdoorheen.



### Afmaken

- Breng op smaak met peper en zout en laat nog 4 - 5 minuten koken, of tot de pasta gaar is (zie Tip).
- Voeg de vismelange toe aan de pan en laat 1 - 2 minuten garen in de saus.
- Voeg de garnalen toe en roer goed door.



### Serveren

- Serveer de pasta over de borden. Serveer met de overige citroenpartjes en de aioli.
- Garneer met de overige peterselie.

### Eet smakelijk!

**Tip:** Zit er nog veel vocht in de pan? Haal het deksel dan na 2 minuten van de pan. Zit er te weinig vocht in de pan? Voeg dan nog wat bouillon toe.



# Steak met zwartepepersaus

met sperziebonen, zongedroogde tomaten en aardappelpartjes

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Steak



Aardappelen



Verge rozemarijn



Zwartepepersaus



Sperziebonen



Rode ui



Zongedroogde tomaten



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

Zwartepepersaus is een romige, smaakvolle saus op basis van fijngestampte peperkorrels. De peperkorrels geven een pittige kick, waardoor het een klassieke combinatie is met gebakken, gegrild of geroosterd vlees.

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, hapjespan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vergeleken met de rest van de maaltijd	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Zwartepepersaus* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	150	300	450	600	750	900
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2427 / 580	397 / 95
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,7
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	7,9	1,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Was de aardappelen en snijd in partjes.
- Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes, gooi de takjes weg en snijd de blaadjes fijn.

**Tip:** Voor het beste resultaat haal je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast. Verwijder de verpakking en dep het vlees droog met keukenpapier.



## Aardappelpartjes bakken

- Voeg de aardappelpartjes toe aan een grote hapjespan samen met de aangegeven hoeveelheid water.
- Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en voeg terug toe aan de pan.
- Besprengel met olijfolie en voeg de rozemarijn toe.
- Bak de aardappelpartjes in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



## Sperziebonen koken

- Schenk een bodempje water in een hapjespan voor de sperziebonen. Voeg een snufje zout toe.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Kook de sperziebonen, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet af en spoel onder koud water.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de zongedroogde tomaten klein.



## Ui bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan van de sperziebonen en bak de ui 2 minuten.
- Voeg de sperziebonen terug toe en bak nog 3 - 5 minuten.
- Voeg de zongedroogde tomaten toe en breng op smaak met peper en zout.



## Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur.
- Leg, zodra roomboter goed heet is, de steak in de koekenpan. Bak de steak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

**Tip:** Bak de steak eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je steak het liefst eet.



## Severen

- Verhit de pan van de steak op middelhoog vuur en verhit de zwartepepersaus al roerend 1 minuut.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de steak met de aardappelpartjes en sperziebonen ernaast. Schenk de zwartepepersaus over het vlees.

## Eet smakelijk!



# Kipburger met mozzarella en serranoham

met briochebroodje, avocado, cherrytomaten en rucola

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Voorbereide halve  
kiwi met schil



Briochebroodje



Oranje kipburger



Serranoham



Rode ui



Rucola



Rode cherrytomaten



Avocado



Mozzarella



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat lichter en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!

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 bakplaat met bakpapier, grillpan of koekenpan, deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4648 /1111	612 /146
Vetten (g)	62	8
Waarvan verzadigd (g)	22,1	2,9
Koolhydraten (g)	85	11
Waarvan suikers (g)	15,3	2
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	3,3	0,4

## Allergenen

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



### Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de krieltjes 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan of grillpan op middelhoog vuur. Snijd de brioche open en toast 3 - 5 minuten met de snijkant naar beneden, of tot het broodje goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



### Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de burger 4 minuten.
- Snijd de ui in halve ringen en voeg toe aan de pan. Draai de burger om en bak 3 - 4 minuten aan de andere kant.
- Snijd een paar plakjes van de mozzarella voor op de burger. Snijd de overige mozzarella in kleinere stukjes.
- Verdeel de mozzarellaplakken over de burger, dek de pan af en laat 1 minuut smelten.



### Salade maken

- Verdeel de serranoham over een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten bovenin de oven.
- Halver ondertussen de cherrytomaten.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de cherrytomaten, rucola en overige mozzarella toe en roer goed door.



### Serveren

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd het briochebroodje open en besmeer met mayonaise naar smaak.
- Beleg met de avocado en wat van de salade. Leg hierop de cheeseburger en verdeel de krokante serranoham en gebakkene ui erover.
- Serveer de burger met de krieltjes en de overige salade ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Sticky buikspek ramen met oesterzwammen en kimchi

met paksoi, miso en verse udonnoedels

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



NIEUW  
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Kimchi is een pittige smaakmaker uit de Koreaanse keuken. Het bestaat uit geverteerde groente (meestal kool) en verschillende specerijen.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Sticky buikspek



Kimchi



Verse udonnoedels



Bosui



Paksoi



Oesterzwammen



Zwart sesamzaad



Zwarteknolflokmarinade



Zoete Aziatische saus



Witte miso



Koreaanse kruidenmix



Hello Umami

## 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, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge udonnoedels (g)	220	440	660	880	1100	1320
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Oesterzwammen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Zwarteknollookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Sambal	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4435 /1060	399 /95
Vetten (g)	56	5
Waaran verzadigd (g)	15,9	1,4
Koolhydraten (g)	92	8
Waaran suikers (g)	19,3	1,7
Vezels (g)	24	2
Eiwit (g)	42	4
Zout (g)	7,4	0,7

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de paksoi in kwarten. Scheur de oesterzwammen in reepjes.
- Verdeel de paksoi en oesterzwammen over een bakplaat met bakpapier. Besprengel met een scheutje zonnebloemolie en bestrooi met de Koreaanse kruidenmix.
- Rooster 12 - 15 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn en de paksoi lichtbruin kleurt. Draai halverwege om.



## Buikspek bakken

- Haal het buikspek uit de verpakking en voeg de marinade toe aan een kleine kom.
- Snijd het buikspek in stukjes van niet meer dan 1 cm dik.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak het buikspek in 10 - 12 minuten gaar. Roer de marinade erdoorheen en zet het vuur uit.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Bewaar een deel van het groene gedeelte apart.



## Bouillon maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de bosui 2 - 3 minuten.
- Blus af met de witewijnazijn, de honing, de zwarteknollookmarinade, de zoete Aziatische saus, de witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de bouillon.
- Breng aan de kook en laat daarna zachtjes koken op middelmatig vuur.



## Serveren

- Voeg de Hello Umami, de verse udonnoedels, wat sojasaus en pikante rode saus naar smaak toe.
- Serveer de ramen in kommen. Verdeel de paksoi, oesterzwammen, kimchi (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het sticky buikspek eroverheen. Besprengel het vlees met de eventuele overige marinade.
- Garneer met het bewaarde groene gedeelte van de bosui en het zwarte sesamzaad.

**Eet smakelijk!**



## Gepaneerde kabeljauw met knoflook-peterselieolie en pompoenpitten met cheesy geroosterde aardappelen en bloemkool

Premium -30% koolhydraten

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkool



Aardappelen



Pompoenpitten



Knoflookteentje



Verge bladpeterselie



Kabeljauwfilet



Panko paneermeel



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel worden door de zon.

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, diep bord, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 /739	530 /127
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	17,6	3
Koolhydraten (g)	37	6
Waarvan suikers (g)	0,8	0,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Weeg de aardappelen af. Snijd de aardappelen in schijfjes van maximaal 1 cm dik. Dep droog met keukenpapier en verdeel de aardappelen over één kant van een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 5 minuten in de oven.
- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes.



### Vis bereiden

- Verdeel de bloemkool over de andere kant van de bakplaat en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de bloemkool en aardappelen 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Haal uit de oven en schep goed om. Bestrooi met de kaas, zet terug in de oven en bak nog 5 minuten.
- Dep de vis droog met keukenpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie.



### Pompoenpitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de pompoenpitten 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een diep bord de panko en Siciliaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout. Bedek beide kanten van de vis met de panko.
- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant.



### Serveren

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie fijn. Voeg beide toe aan een kleine kom. Voeg de extra vierge olijfolie toe en roer goed door.
- Serveer de aardappelen en bloemkool over de borden met de vis ernaast.
- Besprenkel de bloemkool met de knoflook-peterselieolie en garneer met de pompoenpitten.

**Eet smakelijk!**



# BBQ-kipfilet met piccalilly en peterselie-yoghurtsaus

met curry-parelgerst, puntpaprika en sperziebonen

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

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

Scheur mij af! ↗



	Rode puntpaprika		Ui
	Knoflookteentje		Verse bladpeterselie
	Sperziebonen		BBQ-rub
	Parelgerst		Kerriepoeder
	Gele currykruiden		Spinazie
	Piccalilly		Kipfilet
	Biologische volle yoghurt		

## 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, pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelgerst (g)	75	150	225	300	375	450
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	480 / 115
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,7
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	10,7	1,9
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Kook de parelgerst 8 minuten. Voeg de sperziebonen toe en kook nog 6 minuten verder. Giet af en laat afgedekt staan.
- Snijd de puntpaprika in blokjes. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie fijn.



### Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 minuten.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 1 minuut, of tot de kip gaar is.
- Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie om warm te houden.



### Mengen

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de puntpaprika toe en bak 4 minuten.
- Voeg het kerriepoeder en de gele currykruiden toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de peterselie. Meng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Voeg de parelgerst toe aan de sperziebonen en puntpaprika. Meng goed door, voeg de spinazie toe en bak 3 - 4 minuten.
- Snijd de kipfilet in plakken.
- Serveer de parelgerst en groenten op diepe borden.
- Verdeel de kip en yoghurtsaus eroverheen. Schep de piccalilly op de kip.

**Eet smakelijk!**



# Varkenshaas in pittige Thaise-stijl pindasaus

met rijst, broccolini, sperziebonen en bosui

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Broccolini is geen mini-broccoli, maar een kruising tussen broccoli en een Chinese koolsoort. Een lekkere groente met een opvallend lange steel. De smaak zit ergens tussen broccoli en groene asperges in.

Scheur mij af!



Varkenshaas



Pindakaas



Kokosmelk



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Bimi broccoli



Sperziebonen



Bosui



Gezouten pinda's



Jasmijnrijst

## 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, pan met deksel, keukenpapier, steelpan, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	20	40	60	80	100	120
Bimi broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3669 / 877	690 / 165
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,9
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	12,8	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	48	9
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen

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



### Varkenshaas bakken

- Dep de varkenshaas droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas in 10 - 13 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie tot serveren.



### Rijst koken

- Kook de aangegeven hoeveelheid water in een pan.
- Voeg de rijst toe aan de pan met een snuf zout. Dek de pan af en kook 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat de rijst, afgedekt, 5 minuten staan.



### Groenten koken

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd ze in 3 gelijke stukken. Halveer de broccolini in de lengte en snijd eventuele dikkeren stronken in kwarten. Snijd wat van het groene gedeelte van de bosui in hele fijne ringetjes en bewaar apart ter garnering. Snijd het overige gedeelte van de bosui in stukken van 5 cm.
- Breng een laagje water aan de kook in een hapjespan op middelhoog vuur. Kook de sperziebonen en broccolini 3 - 4 minuten. Giet daarna af.



### Pinda's hakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de bosui 2 - 3 minuten.
- Voeg de broccolini en sperziebonen terug toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de helft van de honing en de helft van de sojasaus toe en bak nog 1 minuut.
- Hak de pinda's ondertussen grof.



### Saus maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een steelpan op middelhoog vuur.
- Bak de mix van verse gember, knoflook en **rode peper** (let op: pittig!) Gebruik naar smaak 1 minuut.
- Voeg de pindakaas, kokosmelk en de overige honing en sojasaus toe samen met wat sambal naar smaak.
- Roer met een garde tot een gladde saus.



### Serveren

- Snijd de varkenshaas in plakken.
- Serveer de rijst, groenten en varkenshaas op borden. Verdeel de pindasaus over de varkenshaas.
- Garneer met de pinda's en het bewaarde groene gedeelte van de bosui.

**Eet smakelijk!**