



Kalkoenfilet met geroosterde-wortelrisotto

met Parmigiano Reggiano, citroentijm en geroosterd amandelschaafsel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Verse citroentijm



Verse bladpeterselie



Parmigiano
Reggiano DOP



Amandelschaafsel



Citroen



Kalkoenfilet



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

Deze week geen gewone tijm in je box - je kookt namelijk met citroentijm! Deze neef van de gewone tijm heeft een heldere citrussmak, waardoor dit gerecht een complexere smaak krijgt.

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	334 / 80
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,7	0,8
Koolhydraten (g)	87	10
Waarvan suikers (g)	17,5	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	4
Zout (g)	1,4	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. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui, de knoflook en ½ van de citroentijmtakjes 1 minuut. Je hoeft de blaadjes niet van de takjes te halen.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut.



Risotto maken

- Blus af met de wittewijnazijn en voeg ⅓ van de bouillon toe.
- Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Wortel roosteren

- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de honing en rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Ris de blaadjes van de overige citroentijm en gooi de takjes weg.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de kalkoen 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kalkoen gaar is.
- Snijd de kalkoen, vlak voor serveren, in plakken.



Afmaken

- Voeg de helft van de geroosterde wortel toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Mix tot een gladde saus met de blender of een staafmixer.
- Voeg toe aan de risotto en meng goed.
- Haal, wanneer de risotto gaar is, de citroentijmtakjes uit de risotto en gooi weg.



Serveren

- Serveer de risotto op diepe borden. Verdeel alles eroverheen.
- Rasp de Parmigiano Reggiano over het gerecht.
- Garneer met het geroosterd amandelschaafsel, de peterselie en de citroentijmblaadjes. Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Romige pompoensoep met gehaktballetjes

met kokosmelk, tijm en wortel

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Kokosmelk geeft niet alleen een romige en rijke textuur aan soepen, maar ook een beetje natuurlijke zoetheid. Het brengt kruiden in balans en versterkt smaken.

Scheur mij af!



Aardappelen



Wortel



Pompoenblokjes



Gedroogde tijm



Kokosmelk



Panko paneermeel



Varkensboerengehakt



Passata



Seizoensbroodje

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	3033 /725	358 /85
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	19,1	2,3
Koolhydraten (g)	61	7
Waarvan suikers (g)	12,8	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen en snijd in kleinere stukjes. Snij de wortel in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur. Bak de pompoen, aardappelen, wortel en tijm 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Gehaktbaljetjes maken

- Voeg de bouillon, de passata en ⅓ van de kokosmelk toe. Breng afgedeekt aan de kook.
- Verlaag het vuur en kook 20 - 25 minuten zachtjes.
- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Meng in een kom het gehakt met de panko. Breng op smaak met peper en zout. Vorm balletjes van het gehakt.



Afmaken

- Kook de gehaktbaljetjes 8 - 10 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Bak ondertussen het broodje 8 - 10 minuten in de oven.
- Haal de soep van het vuur. Pureer glad met een staafmixer.
- Voeg eventueel een extra scheutje water toe als de soep te dik lijkt. Breng flink op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Besprenkel met de overige kokosmelk.
- Leg de gehaktbaljetjes erbovenop en serveer met het broodje.

Eet smakelijk!



Familie Tex-Mex-avond: loaded frietjes

zelf frietjes beleggen, samen genieten!

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Mais in blik



Tomaat



Paprika



Rode ui



Geraspte cheddar



Jalapeño



Verse koriander



Limoen



Gefrituurde uitjes



Mexicaanse kruiden



Paprikapoeder



Biologische zure room



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituur uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witwijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 /765	425 /102
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,8
Koolhydraten (g)	94	13
Waarvan suikers (g)	22,8	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,4	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.
- Schil de aardappelen of was grondig en snij in frieten van maximaal 1 cm dik. Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Bestrooi in de laatste minuut van de baktijd met de kaas en laat de kaas smelten.



Jalapeño snijden

- Snijd de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in dunne ringen en leg in een kleine kom.
- Voeg de witte wijnazijn, de suiker en een snufje zout toe. Meng goed en houd apart.
- Snijd de paprika in dunne reepjes en de ui in halve ringen.
- Laat de mais uitlekken.



Limoen en koriander snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de paprika, de ui en de mais 4 - 6 minuten.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de koriander fijn. Snijd de limoen in partjes.



Serveren

- Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom. Breng op smaak met een snufje zout.
- Meng het paprikapoeder met de zure room.
- Serveer alle ingrediënten in aparte kommen en laat iedereen zelf de frietjes beleggen, of beleg elke portie direct en serveer.

Eet smakelijk!



Kindvriendelijke penne met broccoli en half-om-half gehakt

en voor ouders: maak het af met pestokaasblokjes, amandelen en citroen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Penne



Broccoli



Knoflookteentje



Ui



Kookroom



Verse basilicum
en oregano



Half-om-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Groenepestokaasblokjes



Gezouten amandelen



Siciliaanse kruidenmix



Citroen



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Broccoli* (g)	250	360	500	720	860	1080
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verge basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Groenepestokaasblokjes* (g)	15	25	40	50	65	75
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
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)	4151 /992	560 /134
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	24,2	3,3
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	13	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een grote pan. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Kook de pasta 6 - 8 minuten.
- Voeg de broccoli toe en kook nog 4 - 6 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden apart van elkaar fijn.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 2 minuten.
- Roer dan de bloem erdoorheen. Giet ⅓ van de bouillon erbij en meng met een garde. Herhaal nog 2 keer met de overige bouillon en roer tot er een gladde saus ontstaat.
- Breng aan de kook en laat 1 - 2 minuten inkoken.



Gehakt bakken

- Roer de room en oregano erdoorheen (zie Tip).
- Laat zachtjes koken tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt met de Siciliaanse kruidenmix 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🥑 Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de room voor melk of bouillon en laat wat langer inkoken.



Serveren

- Hak de amandelen grof. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Voeg de pasta en broccoli toe aan de saus. Roer goed door.
- Serveer de pasta op diepe borden. Verdeel het gehakt eroverheen en garneer met het basilicum.
- Voor de ouders: garneer met de amandelen en de pestokaasblokjes. Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!

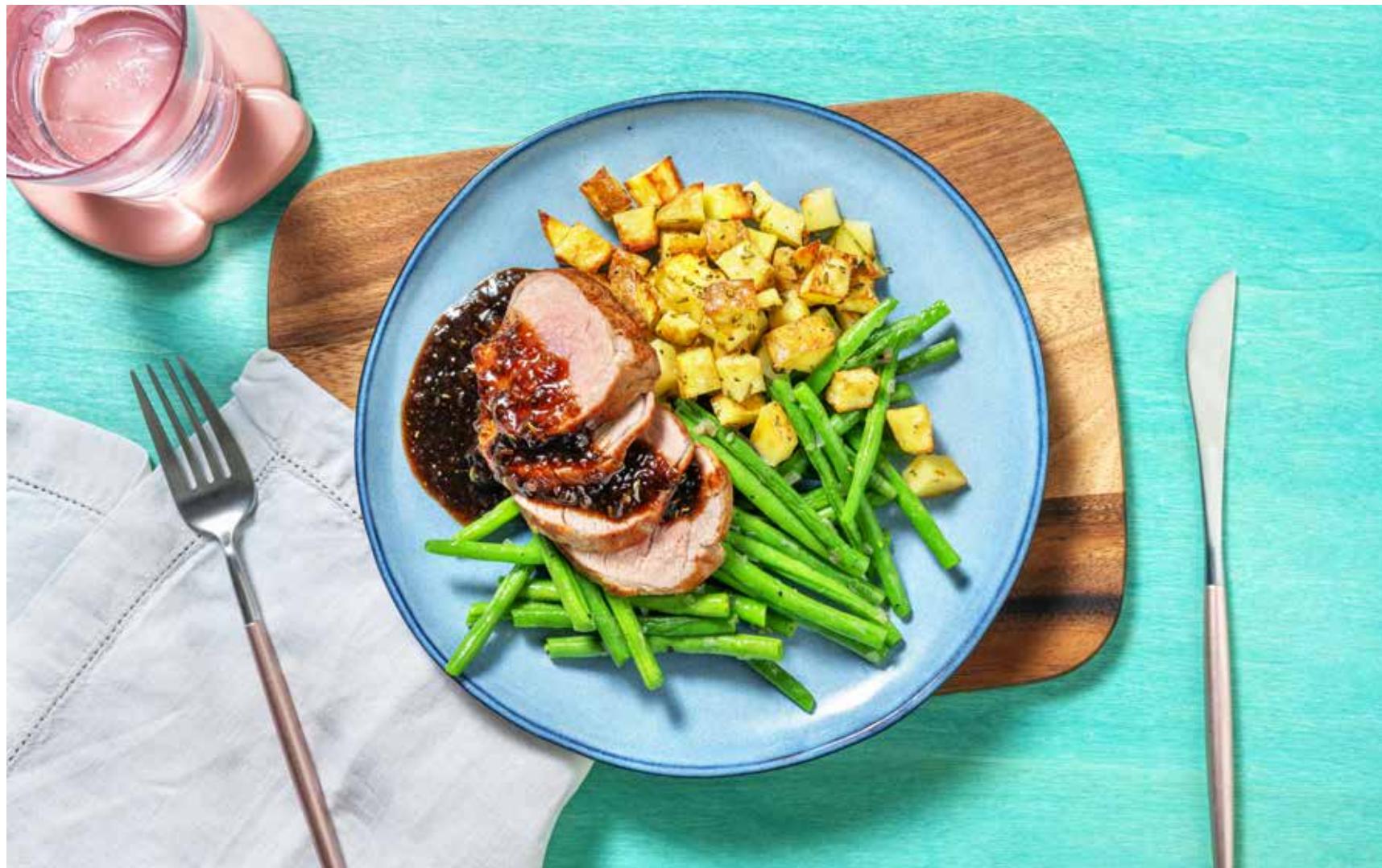


Varkenshaas met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en aardappelen met rozemarijn

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Rode ui



Aardbeienaus



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

Sperziebonen zijn een jonge, malse bonensoort en worden vanwege hun delicate smaak ook wel 'prinsessenbonen' genoemd.

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardbeiensaas (ml)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	459 /110
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	16,2	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de varkenshaas uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn.
- Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en bestrooi met ½ van de rozemarijn.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snipper de ui.
- Schenk een bodempje water in een pan. Voeg de sperziebonen en een snufje zout toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Varkenshaas bakken

- Breng ondertussen de varkenshaas op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 10 - 13 minuten.
- Haal uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



Saus maken

- Bak in dezelfde koekenpan de helft van de ui en de overige rozemarijn 3 - 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de aardbeiensaas, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe. Meng goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet daarna het vuur uit.
- Roer, vlak voor serveren, een flinke klont roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



Sperziebonen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de overige ui 1 minuut.
- Voeg de sperziebonen toe en bak nog 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de varkenshaas in plakken en serveer de aardappelen en sperziebonen ernaast.
- Schenk de aardbei-balsamicosaus over de varkenshaas.

Eet smakelijk!



Romige laksa stijl kokossoep met pinda's

met limoen, paprika en champignons

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Eiernoedels met een volle smaak en fijne bite - perfect voor gerechten als deze. Goed nieuws: de portie is nu groter, voor een extra goed gevuld bord.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Eiernoedels



Knoflookteent



Ui



Paprika



Champignons



Limoen



Kokosmelk



Gele curtypasta



Sojasaus met minder zout



Pindakaas



Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Eiernoedels (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Gele curtypasta* (g)	25	45	70	90	115	135
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 /779	492 /118
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,5
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	13,3	2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



Noedels koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de noedels.
- Snijd ondertussen de champignons in kwartjes. Snijd de paprika in blokjes en snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Bereid de bouillon.
- Kook de noedels 4 - 5 minuten. Giet af, spoel af onder koud water en bewaar apart.



Laksa maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de ui, champignons en paprika 2 - 3 minuten.
- Voeg de gele curtypasta en knoflook toe. Bak nog 1 minuut.
- Roer de kokosmelk en bouillon erdoor. Breng aan de kook en verlaag het vuur.
- Roer de pindakaas erdoor en kook zachtjes 3 - 4 minuten.



Afmaken

- Rasp ondertussen de schil van de limoen en pers het sap uit.
- Voeg de noedels toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.
- Roer de sojasaus erdoor samen met wat limoensap en limoenrasp naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de pinda's grof.



Serveren

- Serveer de laksa in kommen en garneer met de pinda's.

Eet smakelijk!



Caesar stijl salade met knapperige kikkererwten

met zelfgemaakte dressing, Parmigiano Reggiano en croutons

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kikkererwten



Komkommer



Tomaat



Knoflookteen



Ei



BBQ-rub



Parmigiano
Reggiano DOP



Botersla



Witte ciabatta



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

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	588 /140
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,7
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	7,2	1,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Kikkererwten bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Laat de kikkererwten uitlekken en dep droog met keukenpapier. Voeg toe aan een kom.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Schep goed om en verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier.



Croutons maken

- Rooster de kikkererwten 10 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn.
- Scheur het broodje in stukken.
- Meng in een kom het brood met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Leg het brood naast de kikkererwten en zet de bakplaat nog 10 minuten terug in de oven (zie Tip).



Ei koken

- Zorg ondertussen dat het ei net onder water staat in een steelpan. Breng afgedekt aan de kook en kook het ei 6 - 8 minuten.
- Pel het ei en halveer.



Groenten snijden

- Snijd de tomaat en komkommer in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn en houd apart.
- Snijd de harde kern uit de sla en snijd de bladeren grof.
- Rasp of snijd ondertussen de Parmigiano Reggiano fijn.



Salade maken

- Meng in een saladekom de knoflook met de mayonaise, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de helft van de kaas. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, tomaat en komkommer toe en meng goed.



Serveren

- Serveer de salade op de borden en garneer met de kikkererwten, croutons en het ei.
- Bestrooi met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Orzo met gebakken witte kaas

met geroosterde groenten, kappertjes en paprikasaus

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Paprika



Groene puntaprika



Courgette



Orzo



Geroosterde-paprikasaus



Rode ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas



Kappertjes



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

Jonge kappertjes zijn erg delicaat en kunnen snel verwelken in de zon, dus worden ze uitsluitend 's ochtends vroeg geplukt, wanneer het koel is. Zo blijven de knopjes mooi vol en smaakvol!

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2582 / 617	515 / 123
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,2
Koolhydraten (g)	72	14
Waarvan suikers (g)	15,2	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de paprika en puntpaprika in smalle repen. Snijd de smalle repen vervolgens door de helft.
- Halver de courgette in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de ui in halve ringen.
- Laat de witte kaas heel. Besmeer met ½ el geroosterde-paprikasaus per persoon.



Ovenschaal vullen

- Voeg de groenten toe aan een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de Italiaanse kruidenmix.
- Meng met de zwarte balsamicoazijn en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de hele witte kaas in het midden, bovenop de groenten. Bak 18 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De ovenschotel is klaar als de groenten gaar zijn en de witte kaas zacht is geworden.



Orzo koken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de orzo 1 minuut.
- Voeg ruim water toe en breng aan de kook. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Zet het vuur laag en kook de orzo, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en voeg opnieuw toe aan de hapjespan.



Serveren

- Voeg de geroosterde groenten en kaas, samen met de kappertjes toe aan de hapjespan. Gebruik eventueel een grote kom indien je voor meer dan drie personen kookt.
- Meng goed door. Roer, vlak voor serveren, de overige geroosterde-paprikasaus erdoor.

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl garnalen

met kruidige koriander-limoenrijst en tortillachips

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Witte langraanrijst



Knoflookteentje



Ui



Tomaat



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Limoen



Gerookt paprikapoeder



Paprika



Sweet chili tortillachips



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

Knoflook is door de eeuwen heen op verschillende manieren gebruikt; in het oude Egypte geloofde men bijvoorbeeld dat knoflook medicinale en magische eigenschappen had en werd het zelfs gebruikt als betaalmiddel!

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geroukt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 /802	432 /103
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,9
Koolhydraten (g)	109	14
Waarvan suikers (g)	19,2	2,5
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

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



Garnalen voorbereiden

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



Garnalen bakken

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



Saus maken

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



Afmaken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Cheesy stoof met chorizo en boterbonen

met knoflookbrood, mozzarella en spinazie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Met hun zachte structuur en milde smaak passen boterbonen in eindeloos veel gerechten. Van comfortfood tot frisse bowls – een simpel ingrediënt dat elke maaltijd verrassend lekker maakt.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Boterbonen		Chorizoblokjes
	Paprika		Ui
	Knoflootje		Spinazie
	Geraspte mozzarella		Hello Buon Appetito
	Knoflook-kruidenmix		Tomatenpuree
	Pruimtomaat		Italiaans broodje

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boterbonen (g)	190	380	570	760	950	1140
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaans broodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2728 / 652	450 / 108
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,5
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	16,3	2,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijf fijn.
- Snijd de paprika en de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren.



Groenten bakken

- Voeg de paprika, de tomaat, de tomatenpuree en de chorizo toe. Meng goed en bak 4 - 5 minuten.
- Giet ondertussen de bonen af.
- Blus de hapjespan af met de zwarte balsamicoazijn en de bouillon.
- Roer de bonen en de Hello Buon Appetito erdoor en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat 4 - 5 minuten pruttelen.



Knoflookbrood maken

- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein en voeg toe aan de stoof. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het broodje in dunne plakken en leg aan één kant van een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en bestrooi met de knoflook-kruidenmix.



Serveren

- Voeg de stoof toe aan een ovenschaal en bestrooi met de kaas.
- Zet de ovenschaal naast het brood op de bakplaat.
- Bak 4 - 5 minuten verder in de oven.
- Serveer de stoof op diepe borden met het knoflookbrood ernaast.

Eet smakelijk!



Entrecote met truffelmayonaise en champignons

met Parmigiano Reggiano en spinazie-aardappelpuree

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Entrecote



Aardappelen



Sjalot



Sjalot



Spinazie



Gemengde gesneden paddenstoelen



Citroen



Verse rozemarijn



Parmigiano
Reggiano DOP



Mayonaise met
truffelaroma



Geel mosterdzaad



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

Entrecote wordt gewaardeerd om zijn dooradering - de vetstrepen die smelten tijdens het koken - waardoor dit stuk vlees extra sappig en mals is.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 /768	512 /122
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,8
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	4,4	0,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de entrecote uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken. Zet de aardappelen onder water in een pan en verkuimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen 10 - 13 minuten.
- Voeg de spinazie toe en kook nog 1 minuut. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitslomen.



Paddenstoelen bakken

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snipper de sjalot.
- Rasp de Parmigiano Reggiano.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de sjalot, de paddenstoelen en het rozemarijntakje 3 - 4 minuten.
- Voeg de knoflook en het mosterdzaad toe en meng goed.



Entrecote bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de entrecote 2 - 4 minuten per kant (zie Tip).
- Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg het bakvet toe aan de paddenstoelen en meng goed.

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



Paddenstoelen afmaken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en snijd de citroen in 6 partjes.
- Haal, wanneer de paddenstoelen klaar zijn, het rozemarijntakje uit de koekenpan en zet het vuur uit.
- Voeg ½ tl citroenrasp per persoon toe, meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de truffelmayonaise met het sap van 1 citroenpartje per persoon.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen, spinazie, een klontje roomboter en een scheutje kookvocht tot een grove puree.
- Voeg de Parmigiano Reggiano en de mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de entrecote, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de puree op borden met de entrecote en de paddenstoelen ernaast.
- Besprengel met de truffelsaus.

Eet smakelijk!



Luxe caesarsalade met kipfilet en ontbijtspek

met zelfgemaakte dressing, parmezaan en croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Ontbijtspek



Sperziebonen



Ei



Knoflookteentje



Citroen



Witte ciabatta



Romaine



Parmigiano Reggiano
DOP



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

De caesarsalade is eigenlijk ontstaan als noodoplossing tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini in Mexico!

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	90	180	200	360	380	540
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romaine* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	3	6	9	12	15	18
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4464 /1067	785 /188
Vetten (g)	82	15
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,9
Koolhydraten (g)	30	5
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	50	9
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



Kip en spek bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de kip 5 - 6 minuten op de ene kant.
- Draai de kip om, voeg het spek toe en bak 5 minuten verder.
- Haal de kip uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het spek apart.



Croutons maken

- Snijd het brood in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak het brood in ongeveer 5 minuten tot goudbruine croutons.
- Schud regelmatig om zodat de croutons niet aanbranden.



Sperziebonen koken

- Brang ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en was het ei grondig. Leg beide in de pan en kook 5 - 6 minuten (zie Tip).

Tip: Liever een hardgekookt ei? Kook het dan 8 - 12 minuten in een aparte pan. Laat de eieren schrikken onder koud water - zo kun je ze gemakkelijk pellen.



Dressing maken

- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano en pers de knoflook of snijd fijn.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de knoflook, ½ van de Parmigiano Reggiano en een scheutje citroensap naar smaak. Breng op smaak met peper.



Afmaken

- Snijd ondertussen de sla grof.
- Snijd de kip in plakken en snijd het ei in partjes.



Serveren

- Meng in een serveerschaal de sla met de sperziebonen en de croutons.
- Verdeel het ei erover en garneer met de overige Parmigiano Reggiano. Besprenkel met de dressing naar smaak.
- Verdeel het spek en de kip erover. Breng op smaak met peper en zout en serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Hamburger deluxe met ontbijtspek en spiegelei

op briochebroodje met truffelmayonaise en cherrymatensalade

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Mayonaise met
truffelaroma



Briochebroodje



Aardappelen



Little gem



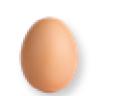
Rode cherrytomaten



Rode ui



Ontbijtspek



Ei



Gesneden augurken



Meatier-burger



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

Wil jij je zelfgemaakte burger als een mooi geheel serveren? Prik dan een satéprikkertje door het midden van het broodje om alle ingrediënten bij elkaar te houden.

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5197 / 1242	690 / 165
Vetten (g)	77	10
Waarvan verzadigd (g)	20,8	2,8
Koolhydraten (g)	89	12
Waarvan suikers (g)	16,6	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Burger bakken

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



Dressing maken

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



Serveren

- Voeg de sla, cherrytomaten, het verkruimelde spek en de augurken toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing.
- Snijd het broodje open en beleg met de burger, de gebakken ui, het spiegelei en het overige spek.
- Serveer de burger met de aardappelpartjes, de salade en de truffelmayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Kruidige garnalencurry met broccolini en cashewnoten

in kokossaus met paksoi en rode peper

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bruine snelkookrijst



Knoflookteentje



Rode peper



Groene currykruiden



Bimi broccoli



Paksoi



Limoen



Groene currykruiden



Kokosmelk



Garnalen



Vissaus



Geroosterde cashewnoten



Gemberpuree



Verse koriander



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!

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Bimi broccol* (g)	100	200	300	400	500	600
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 /743	510/122
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	17	2,8
Koolhydraten (g)	70	12
Waarvan suikers (g)	5,4	0,9
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3	0,5

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 kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in dunne ringen. Halveer de broccolini in de lengte.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi. Snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein.



Broccolini bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de broccolini in 4 - 6 minuten gelijkmatig bruin.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de sjalot, de gemberpuree, de knoflook, de groene currykruiden en de helft van de **rode peper** toe. Bak 1 - 2 minuten tot het begint te geuren.
- Rasp de schil van de limoen en snijd de limoen in kwarten.



Snijden

- Voeg de limoenrasp, de kokosmelk en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe en breng aan de kook.
- Voeg de garnalen en de paksoi toe. Laat, afgedekt, 3 - 5 minuten op laag vuur pruttelen.
- Snijd ondertussen de koriander grof.
- Roer de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) door de curry.



Serveren

- Pers ¼ limoen per persoon uit boven de curry en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en schep de curry erop.
- Bestrooi met de koriander en de cashewnoten. Garneer met de overige **rode peper** naar smaak.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Gnocchi met hertengehaktballetjes en harissa-salieboter

met pijnboompitten, aubergine en Parmigiano Reggiano

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Hertengehaktballetjes Provençaals		Gnocchi
	Mix van ui, wortel en bleekselderij		Tomatenblokjes met knoflook en ui
	Aubergine		Midden-Oosterse kruidenmix
	Harissa		Hello Harissa
	Verse salie		Pijnboompitten
	Parmigiano Reggiano DOP		



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

De harissa-salieboter in dit recept zit boordevol rijke, kruidige smaken. Bruine boter, salie en pijnboompitten zorgen voor een nootachtige diepte, terwijl de harissa een zachte pittigheid en rokerigheid 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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (g)	120	240	360	480	600	720
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Pijnboompitten (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3941 / 942	477 / 114
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,2
Koolhydraten (g)	98	12
Waarvan suikers (g)	22,9	2,8
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	4,8	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Ris de blaadjes van de salie en gooi de takjes weg.
- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de pijnboompitten en de salie al roerend 3 - 4 minuten.
- De roomboter zal eerst wat spetteren, maar zal vervolgens gaan schuimen en lichtbruin kleuren. Schep het mengsel dan in een kom.
- Roer de harissa erdoor en houd apart.



Gnocchi bakken

- Snijd de aubergine in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes en de aubergine 8 - 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gnocchi 9 - 10 minuten, of tot de gnocchi goudbruin kleurt.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de groentemix en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe en laat, afgedekt, 4 minuten stomen.
- Rasp ondertussen de kaas.
- Blus de groenten af met de zwarte balsamicoazijn en de tomatenblokjes.



Serveren

- Roer de honing, de **Hello Harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de Midden-Oosterse kruidenmix erdoor. Breng op smaak met peper en zout en laat op laag vuur pruttelen tot serveren.
- Serveer de saus op diepe borden. Leg alles erbovenop.
- Garneer met de kaas, de harissa-salieboter en de pijnboompitten.

Eet smakelijk!



Kabeljauwfilet in pestoboter met gezouten amandelen

met cheesy pastinaak-aardappelpuree en puntpaprika

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Pastinaak



Aardappelen



Rode puntpaprika



Ui



Gezouten amandelen



Siciliaanse kruidenmix



Kabeljauwfilet



Pesto genovese



Fresco spalmabile - roomkaas



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
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)	3054 /730	546 /131
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,7
Koolhydraten (g)	43	8
Waarvan suikers (g)	16,4	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Schil de pastinaak en aardappelen en snijd in grove stukken.
- Kook 12 - 15 minuten, of tot ze zacht zijn. Giet af en laat uistomen.
- Halver de puntpaprika in de lengte en snijd de ui in halve ringen.



Amandelen bereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de amandelen tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de koekenpan, hak grof en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de puntpaprika 4 - 6 minuten.
- Draai de puntpaprika om en bak nog 4 - 6 minuten verder.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout.



Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Voeg de pesto en een klontje roomboter toe. Blijf de pestoboter continu over de vis scheppen. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de roomkaas en een klontje roomboter toe aan de pastinaak en aardappelen. Stamp met een aardappelstamper tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de pastinaak-aardappelpuree op borden met de puntpaprika en ui ernaast.
- Leg de vis erbovenop en giet de overige pestoboter eroverheen naar smaak.
- Garneer met de amandelen.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met teriyakisaus en sesamnoedels

met pinda's, paksoi en broccoli

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Broccoli



Knoflookteentje



Paksoi



Zalmfilet



Verge udonnoedels



Woksaus met gember



Teriyakisaus



Sesamzaad



Sesamolie



Gezouten pinda's



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

Teriyakisaus komt van de gelijknamige Japanse kooktechniek waarbij vlees of vis een glimmend (teri) glazuurlaagje krijgt en op een hete plaat wordt gegrild (yaki).

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	250	360	500	750	860	1110
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	565 /135
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,2
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	12,6	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de broccoli en knoflook 2 minuten.



Snijden

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de paksoi. Snijd zowel de stelen als het blad in reepjes.
- Voeg de paksoi en een scheutje water toe aan de hapjespan. Bak, afgedekt, 3 - 5 minuten op laag vuur.
- Voeg de udonnoedels toe en roerbak 1 - 2 minuten.
- Voeg de woksaus met gember en ¼ van de teriyakisaus toe en meng goed.



Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de vis om en bak nog 1 minuut.
- Sprenkel de overige teriyakisaus over de vis en bak nog 1 minuut.
- Bestrooi met de helft van het sesamzaad.



Serveren

- Voeg de sesamolie, de sambal en het overige sesamzaad toe aan de noedels. Voeg eventueel naar smaak meer sambal en wat sojasaus toe.
- Serveer de noedels op diepe borden en leg de vis erop.
- Besprengel met het eventuele overgebleven bakvet en garneer met de pinda's.

Eet smakelijk!