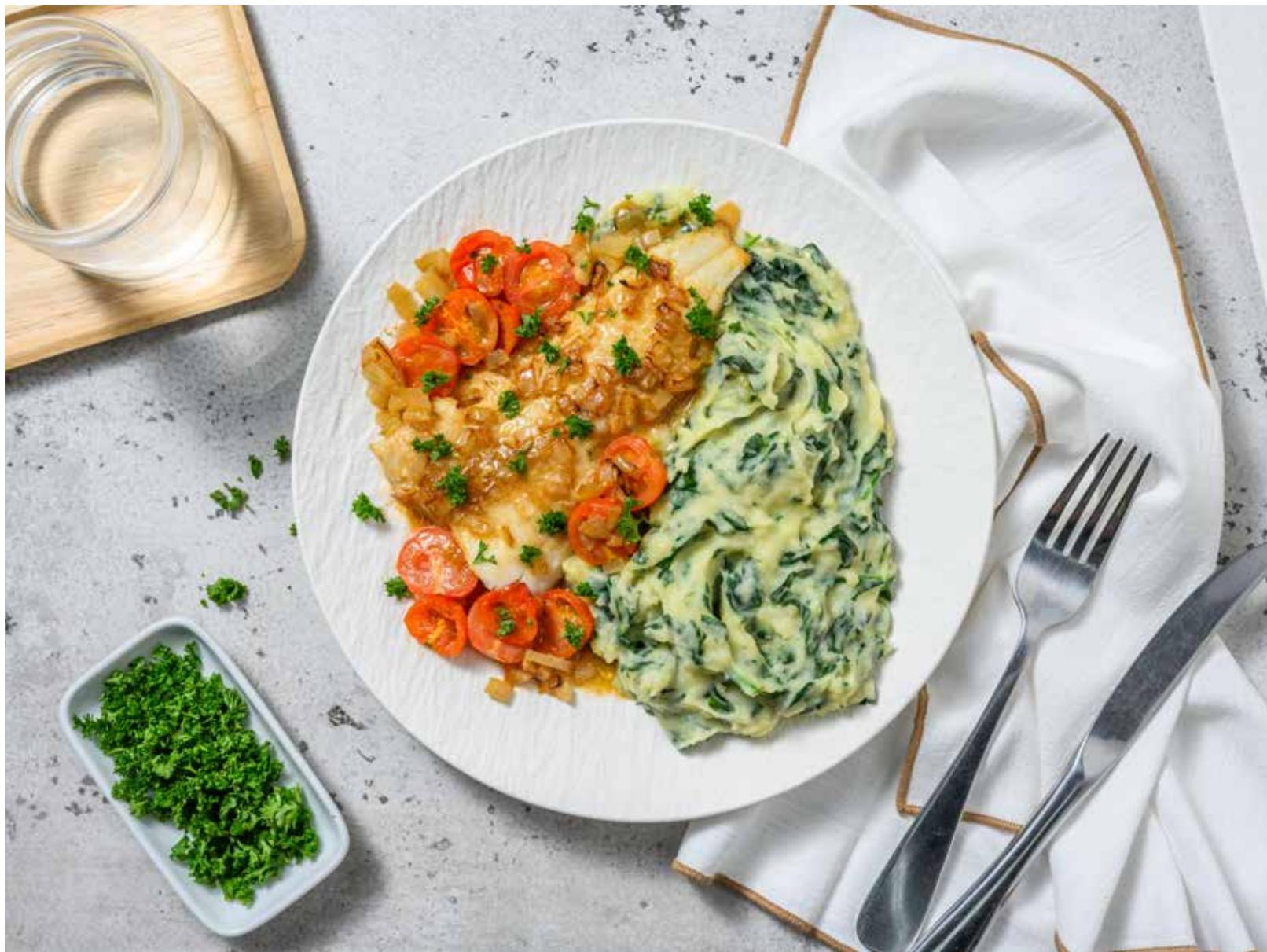


Heekfilet uit de oven met mosterd-sojasaus

met spinazie-aardappelpuree en geroosterde cherrymaten

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteenten



Sojasaus



Spinazie



Heekfilet



Verge krulpeterselie



Rode cherrymaten



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

De aardappelpuree is vol van smaak door de melk en roomboter die je toevoegt. Hoe fijner je de aardappelen stampst, hoe romiger het resultaat.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, bakpapier, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode cherryltomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snij in grove stukken (scan voor kooktips!). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halver de **cherryltomaten**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Mosterdsaus maken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een kleine kom de **sojasaus** met de mosterd, de **ui** en de olijfolie. Breng op smaak met peper.



3. Heekfilet bakken

Voeg de **cherryltomaten** toe aan een ovenschaal met bakpapier en meng met ½ van de mosterd-sojasaus. Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier en leg de **heekfilet** op de **tomaten**. Besmeer de **heekfilet** met de overige mosterd-sojasaus en bak het geheel 15 - 18 minuten in de oven.



4. Spinazie bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **knoflook** 1 minuut. Snij ondertussen ¾ van de **spinazie** fijn. Voeg de fijngesneden **spinazie** toe aan de pan, schep om en laat, afgedekt, in 4 - 6 minuten slinken. Breng op smaak met peper en zout. Hak ondertussen de **krulpeterselie** grof.

Weetje We weten dat spinazie veel ijzer bevat, maar wist je dat spinazie ook rijk is aan calcium? 200 gram spinazie levert je net zoveel calcium op als 1 glas melk.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het geheel smeuïg te maken. Voeg de geslonken **spinazie** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de overige **spinazie** over de borden en schep de spinazie-aardappelpuree erbovenop. Leg de **heekfilet** en **cherryltomaten** erbij. Garneer met de **krulpeterselie**. Schenk naar smaak de jus uit de ovenschaal over de puree.

Eet smakelijk!

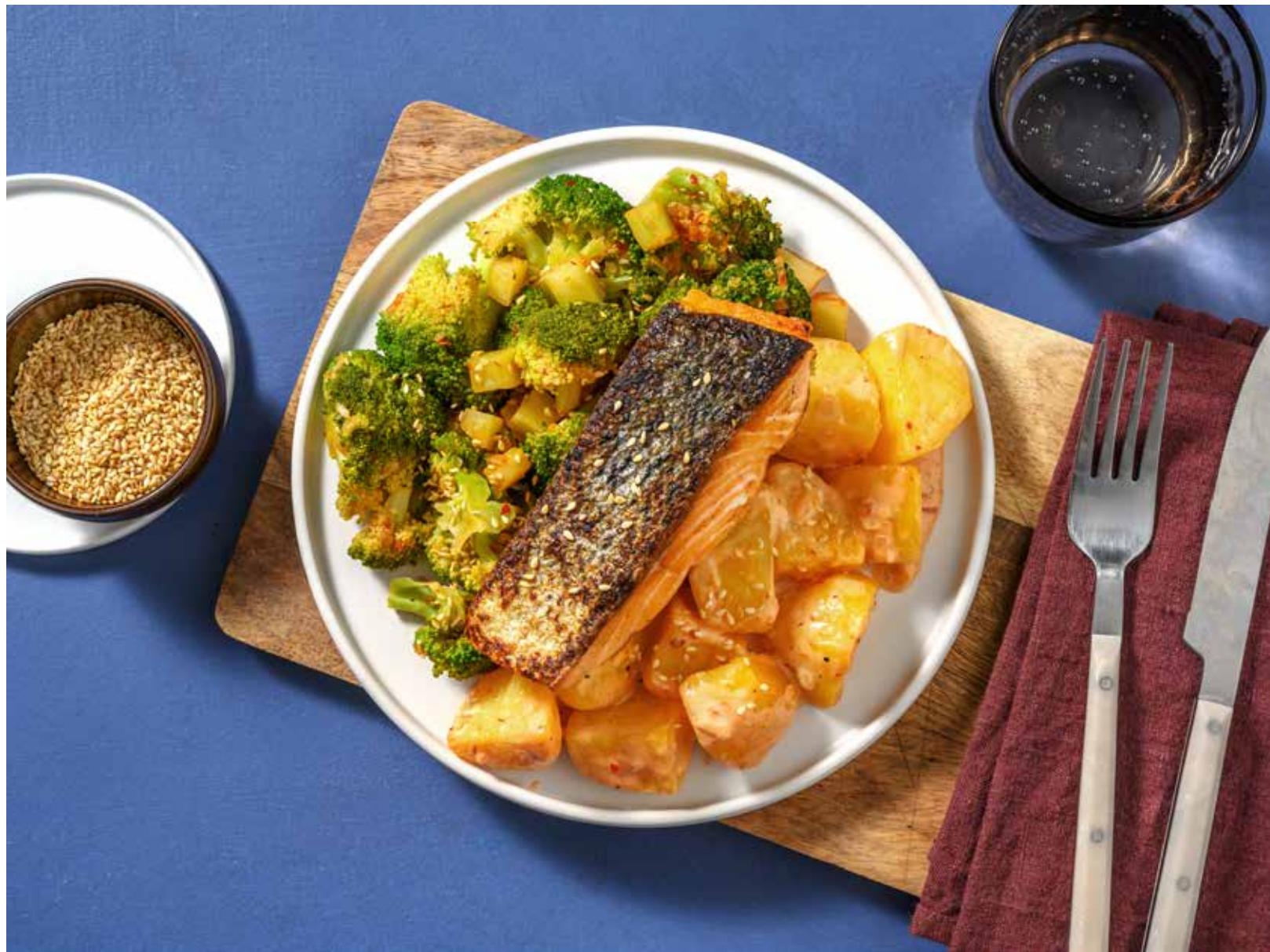
Allergenen

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

Zalmfilet met Aziatische stijl aardappelsalade

met gewokte broccoli, sojasaus en sesamzaadjes

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Broccoli



Knoflookteentje



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Deze aardappelsalade heeft een Aziatische twist. Je bereidt hem namelijk met een dressing van koriander, sesamzaad, mayonaise en sambal.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, 2x pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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



1. Aardappelen bereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli bereiden

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **knoflook** met de **ui**, **gemalen koriander**, **sojasaus**, sambal en witewijnazijn tot een dressing (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Laat de ui dan uit de dressing en bak mee met de broccoli.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Broccoli wokken

Verwarm ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de voorgekookte **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten, of tot de **broccoli** zacht is, maar nog wel een bite heeft. Roer de helft van het **sesamzaad** erdoor.

Weetje Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.



5. Zalm bakken

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid en 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de **zalm** en bestrooi met het overige **sesamzaad**.

Weetje Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardine, zit er vol mee.



Pasta niçoise met tonijn en sperziebonen

met tomaten en gekookt ei

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Sperziebonen



Ei



Tomaat



Verse bladpeterselie



Knoflookteentje



Ui



Leccino olijven



Penne



Tonijn in water



Citroen



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

Deze pasta is geïnspireerd op de salade niçoise - een gerecht dat je direct meeneemt naar de Middellandse kust waarnaar het vernoemd is: Nice!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Leccino olijven* (g)	10	20	30	40	50	60
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2799 / 669	544 / 130
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,8
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	9	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een grote pan met deksel voor de **penne**, **sperziebonen** en de **eieren**.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 2 gelijke stukken.
- Kook de **penne** samen met de **eieren**, afgedeckt, 10 - 12 minuten.
- Voeg na 4 - 6 minuten de **sperziebonen** toe. Giet af, spoel af onder koud water en laat zonder deksel uitstomen.



2. Snijden

- Snijd de **tomaten** in kleine partjes en snijd de **verse bladpeterselie** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** en snijd de **olijven** doormidden (scan voor kooktips!).
- Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de andere helft in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Mengen

- Meng in een saladekom per persoon: 1 el extra vierge olifolie, ½ tl mosterd en ½ el **citroensap**. Voeg de **tonijn**, de **bladpeterselie**, **ui**, **knoflook**, **tomaten**, **olijven**, peper en zout toe. Meng alles door elkaar.
- Pel de **eieren** en snijd in partjes.
- Voeg de **penne** en **sperziebonen** toe aan de saladekom en meng goed.



4. Serveren

- Serveer de **pasta niçoise** met de gekookte **eipartjes** en 1 **citroenpartje** per persoon.
- Voeg extra vierge olifolie, peper en zout toe naar smaak.

Weetje 🍎 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, ijzer en foliumzuur. Kalium houdt je bloeddruk gezond en ijzer en foliumzuur geven je een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Visburger met komkommer-koolsla

met zelfgemaakte knoflooksaus en aardappelblokjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Meergranenvisburger



Gesneden rodekool



Komkommer



Aardappelen



Knoflootje



Hamburgerbol met sesam



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

Wist je dat door een beetje azijn of citroensap toe te voegen,
rodekool zijn mooie kleur beter behoudt bij het koken?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meergranenvisburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4105 /981	620 /148
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,9
Koolhydraten (g)	106	16
Waarvan suikers (g)	15	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm (zie Tip).
- Verdeel de **aardappelblokjes** en de ongepelde **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Bak de **aardappelen** en **knoflook** 10 minuten in de oven en haal dan de **knoflook** eruit. Schep de **aardappelen** om en bak nog 5 - 10 minuten verder, of tot ze goudbruin zijn.

Gezondheidstip ● Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje visburger zonder de aardappelen. Deze kun je later deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



3. Visburger bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **visburgers** 3 minuten per kant.
- Knijp de gepofte **knoflookteent** uit in een kleine kom en plet de **knoflook** met een vork.
- Meng de mayonaise met de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Komkommer-koolsala maken

- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **komkommer**, **rodekoel** en per persoon: ½ el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje ● Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort als het gaat om calcium, vezels en vitamine C?



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Snijd de **broodjes** open en besmeer met een deel van de knoflooksauw.
- Beleg de **broodjes** met de **visburger** en een deel van de komkommer-koolsala.
- Serveer de **burgers** met de **aardappelblokjes**, de overige komkommer-koolsala en de overige knoflooksauw.

Eet smakelijk!



Rijstbowl met varkenshaaspuntjes

geïnspireerd op Koreaanse bibimbap

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Basmatirijst



Komkommer



Knoflookteentje



Gomasio



Champignons



Varkenshaaspuntjes



Sojasaus



Ui



Ei



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op Koreaanse bibimbap. Bibimbap is een samenvoeging van twee klanken - *bibim* (gemixt) en *bap* (rijst).



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2937 /702	535 /128
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,8
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	10,3	1,9
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Laat 5 minuten nagaren.
- Rasp linten van de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf en meng in een kom met 1 tl wittewijnnazijn per persoon, peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **gomasio**, de helft van de **knoflook** en per persoon: ¼ tl sambal, 1 el water, 1 tl wittewijnnazijn en 1 tl bruine suiker. Bewaar de sambal-gomasiosaus tot serveren.

2. Snijden en bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en zet opzij tot stap 4.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Spiegelei bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **varkenshaaspuntjes** en de overige **knoflook** 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in andere koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje  Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.

4. Serveren

- Schep de **rijst** in een kom en verdeel de **varkenshaaspuntjes**, **komkommer** en **champignons** erover. Leg het spiegelei erbovenop.
- Garneer met de overige **gomasio**.
- Besprenkel met de sambal-gomasiosaus en **sojasaus**, of serveer de sauzen apart.

Eet smakelijk!



Huisgemaakt gehaktbrood met Italiaanse kruiden

met courgette en romige basilicum-aardappelsalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Courgette



Ui



Rundergehakt met
Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Basilicumcrème



Krieltjes



Tomaat



Veldsla



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

Misschien ken je de meatloaf vooral als een Amerikaans iets,
maar dit is dus niet het geval. Hij komt oorspronkelijk uit wat
wij nu West-Europa noemen, namelijk rondom Duitsland en
Scandinavië!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, ovenschaal, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Krieltjes (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	40	60	100	120	160	180
Zelf toevoegen						
[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)	2711/648	511/122
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,7
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	9,5	1,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg 70 g per persoon van de **courgette** af en snijd 2 - 3 plakken per persoon van ongeveer ½ cm dik (zie Tip en scan voor kooktips!). Rasp de overige **courgette** met een grove rasp. Rasp de **ui** met de grove rasp of snijd fijn.

Tip: Als je te veel courgette in het gehaktbrood doet, kan het erg zacht en nat worden. Weeg daarom goed af.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Mengen

Doe het **gehakt**, de **panko**, de **gerasppte courgette** en de **ui** in een kom. Voeg de helft van de **basilicumcrème** toe. Doe er vervolgens nog een flinke snuf zout en peper bij en kneden maar.

Weetje 🌿 Rundvlees is een bron van ijzer en courgette is rijk aan vitamine C. Vitamine C helpt je lichaam bij het opnemen van ijzer uit je voeding. Een topcombinatie dus!



3. Gehaktbrood bakken

Verdeel het gehaktmengsel in een ovenschaal en leg de **courgetteplakken** erbovenop. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot het gehaktbrood gaar is.



4. Krieltjes bereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Was ondertussen de **krieltjes**, halveer en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwartjes. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af met koud water.



5. Krieltjessalade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom de overige **basilicumcrème** met de mayonaise (zie Tip). Meng de **krieltjes** met de basilicummayonaise. Schep in een saladekom de **veldsla**, **tomatenblokjes** en **krieltjes** door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd het gehaktbrood in stukken en verdeel over de borden. Serveer met de krieltjessalade.

Eet smakelijk!

Rijstbowl met speklap en Koreaanse kruiden

met zoetzure wortel en taugé

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Speklap



Sojasaus



Wortel



Witte langgraanrijst



Ui



Koreaanse kruidenmix



Taugé



Zoete Aziatische saus Radicchio en romaine



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

Een heerlijke balans tussen zoet, zout en zuur, de Aziatische keuken kan het! In dit gerecht combineer jij het zoute spek met zoetze sojasaus en zoetzure wortel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekklap* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Taugé* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	776 /186
Vetten (g)	41	9
Waarvan verzadigd (g)	13,8	3
Koolhydraten (g)	85	19
Waarvan suikers (g)	22,1	4,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **spekklap** in stukjes van 1 cm en meng in een kom met de helft van de **knoflook** en de helft van de **sojasaus**. Breng op smaak met peper en zout. Zet opzij en laat minimaal 10 minuten marineren.



2. Zoetzuur maken

Rasp de **wortel** met een grove rasp. Maak in een kom een dressing van per persoon: 1 el witte wijnazijn, ½ el suiker en een snufje zout. Meng de **wortel** met de dressing. Zet opzij en scheep af en toe om.

Weetje Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.



3. Rijst koken

Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



4. Speklap bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **ui** en de gemarineerde **speklap** 7 - 10 minuten (zie Tip). Voeg de **Koreaanse kruidenmix** toe en draai het vuur laag. Voeg dan per persoon: 1 tl honing en 1 el water toe. Roer goed door tot er een saus ontstaat.



5. Taugé bakken

Voeg de **taugé** en de overige **knoflook** en **sojasaus** toe aan de koekenpan met de **speklap** en bak nog 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Snijd grote stukken **sla** eventueel kleiner.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over kommen. Serveer de **sla**, zoetzure **wortel** en **speklap** met **taugé** op de **rijst**. Besprenkel het geheel met de **zoete Aziatische saus**.

Eet smakelijk!



Open lasagne met garnalen en roomsaus

met prei en verse dille

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



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



Dille is niet alleen smaakvol, maar bevat ook antioxidanten en vitamine C, waardoor het een gezonde en smakelijke toevoeging is aan diverse gerechten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, vergiet, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2665 / 637	476 / 114
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	12,9	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1	0,2

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 met deksel voor de **lasagnebladen** (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **prei** in halve ringen. Pluk de **dilleblaadjes** van de takjes.

Tip: Laat de lasagnebladen tot je ze gebruikt in stap 4 in de koelkast liggen, zo voorkom je dat ze aan elkaar plakken.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg de **garnalen** toe en roerbak 2 - 3 minuten. Blus af met ½ el witte wijnazijn per persoon (zie Tip).

Tip: Heb je witte wijn in huis? Vervang de witte wijnazijn dan door witte wijn voor meer smaak!



3. Saus laten inkoken

Bereid 25 ml bouillon per persoon. Voeg de **tomaat**, de **prei**, de **kookroom**, de bouillon en de helft van de **dille** toe aan de hapjespan met **garnalen**. Laat de saus zachtjes koken tot de **lasagnebladen** gaaij zijn in stap 5. Breng op smaak met peper en zout.



4. Lasagnebladen snijden

Haal de **lasagnebladen** voorzichtig los van elkaar. Snijd elk **lasagneblad** in 2 gelijke stukken, zodat je 4 bladen per persoon kunt serveren.



5. Lasagnebladen koken

Kook de **lasagnebladen** met een snufje zout, afgedekt, 4 - 6 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af in een vergiet en spoel kort af met koud water. Haal de bladen meteen uit elkaar en ga snel door met stap 6 (zie Tip).

Tip: Als je te lang wacht gaan de lasagnebladen aan elkaar plakken.



6. Serveren

Leg een **lasagneblad** op een bord en schep hier een laagje roomsaus met **garnalen** op. Dek af met een **lasagneblad** en voeg nog een laagje saus toe. Herhaal dit nog een keer en eindig met een **lasagneblad**. Besprenkel de lasagne met ½ el olijfolie per persoon. Garneer met de overige **dille**.

Weetje • Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?

Eet smakelijk!



Maaltijdsoep met zoete aardappel en paprika

met zure room en bierbostelbroodje

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Aardappelen



Zoete aardappel



Bierbostelbroodje



Pompoenpitten



Biologische zure room



Paprika



Gele wortel



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

Wist je dat bierbostel een bijproduct is van de bierbrouwerij?
Het bestaat uit het gedroogde velletje van de gerst - een eiwitrijke toevoeging aan je 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.

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bierbostelbroodje*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 / 646	264 / 63
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	7,7	0,8
Koolhydraten (g)	93	9
Waarvan suikers (g)	19,3	1,9
Vezels (g)	26	3
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **wortel** in plakken van 1 cm dik. Schil zowel de **aardappelen** als de **zoete aardappel** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Vervang dan de helft van de bouillon door kokend water of kies voor natriumarme bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Soep koken

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **wortel**, de **aardappelen**, de **zoete aardappel** en de **paprika** toe en bak nog 3 minuten. Voeg de bouillon toe en laat, afgedeekt, 15 minuten zachtjes koken.

Weetje 🍎 Aardappelen zijn rijk aan vitamines en mineralen zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat de zoete variant ook veel vitamine A bevat? Goed voor je ogen en afweersysteem.



3. Broodje afbakken

Bak ondertussen het **bierbostelbroodje** 6 - 8 minuten in de oven.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Soep pureren

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de soep over soepkommen. Garneer met de **zure room** en de **pompoenpitten**. Serveer met het **bierbostelbroodje**.

Eet smakelijk!

Brandt & Levie-varkensworst met zoete-aardappelstampot met witte kaas, uienjus en prei

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas

Varkensworst met
majoraan en knoflook

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	4017 /960	568 /136
Vetten (g)	57	8
Waarvan verzadigd (g)	31,4	4,4
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	19	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en **zoete aardappel** en snijd in grove stukken. Zet beide soorten **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middellaag vuur, of tot de **worst** gaar is. Keer regelmatig om. Blus daarna af met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 30 ml water en meng tot een jus. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel extra water toe als de saus te dik wordt, of een klein beetje bloem als de saus te waterig is, en meng goed door.



3. Prei snijden

Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.

Weetje • Wist je dat 100 gram prei meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.



4. Prei bakken

Verhit ½ el roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **Siciliaanse kruiden** 1 minuut, of tot deze beginnen te geuren. Voeg de **prei** toe en bak 4 - 5 minuten.



5. Aardappelen stampen

Stamp beide soorten **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg 1 el roomboter per persoon en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Roer de gebakken **prei** door de stamppot. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de stamppot over de borden. Verkruimel de **witte kaas** over de stamppot. Leg de **worst** erop en giet de uienjus erover.

Eet smakelijk!



Krokante zeebaars met Mexicaanse twist

met avocado, pico de gallo en zoete aardappelpartjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De zeebaars is een veelzijdige vis met een mildzoete smaak. Zeebaars bevat vitamines, mineralen en omega-3 vetzuren.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Zeebaarsfilet



Panko paneermeel



Zoete aardappel



Tomaat



Avocado



Limoen



Rode peper



Verse bladpeterselie
en koriander



Mexicaanse kruiden



Citroenmayo met
zwarte peper



Sjalot

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote kom, keukenpapier, bord, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zeebaarsfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)	3	6	9	12	15	18
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4017 /960	633 /151
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,2
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	15,2	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **zoete aardappel** in dunne partjes.
- Meng de partjes in een kom met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ½ el olijfolie per persoon.
- Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Beslag maken

- Snipper de **sjalot** (zie Tip). Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **sjalot**, de **tomaat**, de **rode peper**, de helft van de **verse kruiden** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met een snuf zout.
- Maak in een grote kom een beslag van per persoon: 30 ml water en 25 g bloem, peper en zout.
- Meng in een tweede kom de **panko** met de overige **verse kruiden**.

Tip: Je serveert de sjalot rauw. Houd je hier niet van? Bak de sjalot dan de laatste 2 - 3 minuten mee met de vis.



3. Vis bakken

- Verhit 3 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruinen is het heet genoeg om de **vis** te bakken.
- Haal de **zeebaars** door het bloembeslag en vervolgens door de **panko**. Leg de **vis** voorzichtig in de olie en bak de **vis** in 2 - 3 minuten per kant goudbruin, draai halverwege voorzichtig om. Haal uit de pan en uitlekken op een bord met keukenpapier.
- Halveer ondertussen de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes (scan voor kooktips!).



4. Serveren

- Leg de **vis** op de borden en serveer de pico de gallo deels over de **vis**. Leg de **avocado** als een waaierernaast op het bord.
- Serveer met de **zoete aardappel**, de citroenmayo en 1 **limoenpartje** per persoon.

Weetje Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Spaanse linguine met garnalen en vismelange

met aioli en paprika

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Linguine	
Garnalen	
Gerookt paprikapoeder	
Citroen	
Knoflookteentje	
Ui	
Tomatenblokjes met knoflook en ui	
Aioli	
Paprika	
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis	
Verge bladpeterselie	



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

De kabeljauw in dit recept is met hengel en lijn gevangen, wat zorgt voor minimale bijvangst. Mede hierdoor verdient deze vis het MSC-keurmerk.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote wok of hapjespan met deksel

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
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme visbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3883 /928	499 /119
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,7
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	20,1	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in repen (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **garnalen** met de **knoflook** en per persoon: 1 el olijfolie, $\frac{1}{2}$ tl **gerookt paprikapoeder**, peper en zout (zie Tip).

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Garnalen bakken

Verhit een grote wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met marinade 3 - 4 minuten. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar apart.



3. Groenten bakken

Voeg de **ui** toe aan dezelfde grote wok of hapjespan en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de **paprika** en $\frac{1}{2}$ tl **gerookt paprikapoeder** per persoon toe en bak 2 minuten mee. Voeg de **tomatenblokjes** en bouillon toe en breng aan de kook. Breek de **pasta** doormidden en voeg toe aan de pan. Laat, afgedekt, 7 - 9 minuten sudderen. Roer regelmatig door en verlaag eventueel het vuur als de saus te snel inkookt.



4. Garnering voorbereiden

Snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **peterselie** fijn.



5. Vismelange toevoegen

Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan en voeg de helft van de **peterselie** toe. 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 meng goed door.

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.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **peterselie**. Serveer met 1 **citroenpartje** per persoon en de **aioli**.

¡Buen provecho!



Klassieke entrecote met peterselie-knoflookaardappelen

in mosterdsaus met little-gemsalade

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Roseval aardappelen



Verge krulpeterselie



Entrecote



Ui



Little gem



Mini-romatomaten



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3887 / 929	540 / 129
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	19,8	2,8
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	9	1,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Haal de **entrecote** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was de **aardappelen** en snijd in partjes.



2. Aardappelen bakken

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



3. Entrecote bakken

Doe de **entrecote** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit, in de laatste 15 minuten van de baktijd van de **aardappelen**, de roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **entrecote** in de koekenpan en bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de **entrecote** uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 5 - 10 minuten mee met de **aardappelen** in de oven (zie Tip).

Tip: De garingstijd is afhankelijk van je oven. Houd je niet zo van rosé vlees? Bak dan in ieder geval 6 minuten of schroei iets langer dicht.



4. Mosterdsaus maken

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



5. Salade maken

Snipper de **ui** zeer fijn (scan voor kooktips!). Haal de bladeren van de **little gem** los, maar laat ze heel. Halveer de **mini-romatomaten**. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, witte wijnazijn, **ui** en ½ el mosterd per persoon tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **little-gembbladeren** en de **mini-romatomaten** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Luxe miso-ramen met gemarineerde steak

met zachtgekookt ei en amchoi

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gemarineerde steak



Ei



Bosui



Amchoi



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Witte miso



Mais in blik



Mie noedels



Zoete Aziatische saus



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

Miso! Een Japanse smaakmaker met zowel een hartige als zoete smaak. Gebruik het voor bouillon, sauzen of dressing, of maak er bijvoorbeeld een speciale miso-mayonaise van.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Amchoi* (g)	100	200	400	400	600	600
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	10	25	35	50	60	75
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	325 /78
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1
Koolhydraten (g)	70	8
Waarvan suikers (g)	19,4	2,1
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	48	5
Zout (g)	4,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



2. Bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **mix van gember, knoflook en rode peper** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** en **witte miso** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe aan de pan en bak nog 2 minuten.
- Voeg het water, de ketjap, de witewijnazijn en $\frac{1}{2}$ bouillonblokje per persoon toe, breng aan de kook en laat daarna op laag vuur zachtjes pruttelen. Voeg sambal naar smaak toe.
- Kook de **eieren** in 5 - 7 minuten zacht. Giet daarna af en spoel af met koud water. Pel de **eieren** en halveer ze.



3. Koken

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



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Steak met champignonroomsaus

met wortelcrème, boontjes met spek en ovenspatappelen

Premium

Totale tijd: 60 - 70 min.



Steak



Aardappelen



Italiaanse kruiden



Knoflooktje



Verse rozemarijn



Champignons



Sperziebonen



Wortel



Slagroom



Spekreepjes



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

Champignons zijn een goede toevoeging aan je maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen voor een fijne bite.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hoge kom, ovenschaal, 2x pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, staafmixer, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Witwijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4954 /1184	541 /129
Vetten (g)	78	8
Waaran verzadigd (g)	43,4	4,7
Koolhydraten (g)	72	8
Waaran suikers (g)	8,6	0,9
Vezels (g)	21	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** en de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen**, en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

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.



2. Aardappelen bakken

Dep ondertussen de steak droog met keukenpapier en wrijf in met de **Italiaanse kruiden**, peper en zout. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Ris de naalden van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Maak in een kleine kom een kruidenboter van de **rozemarijn**, ½ van de **knoflook**, 1 el roomboter per persoon, peper en zout. Meng de kruidenboter door de gekookte **aardappelen**. Verdeel de **aardappelen** over een ovenschaal en bak 20 - 25 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Steak bereiden

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

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



4. Champignons bakken

Breng ruim water aan de kook in 2 pannen met deksel. Verwijder de steealaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Kook de **sperziebonen** 6 - 8 minuten en de **wortelblokjes** 10 - 12 minuten in aparte pannen. Bewaar wat van het kookvocht van de **wortel** en giet daarna beide groenten af. Snijd de **champignons** in plakken. Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** en de overige **knoflook** 4 - 6 minuten. Voeg per persoon: 75 ml **slagroom**, ½ el witwijnazijn en ¼ runderbuillonblokje toe. Roer goed en kook de saus in op laag vuur.



5. Groenten afmaken

Verhit een tweede koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** 6 - 8 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en bak nog 2 - 3 minuten. Pureer ondertussen in een hoge kom de **wortelblokjes** samen met de overige **slagroom** en mosterd met een staafmixer tot een crème. Breng op smaak met peper en zout. Gebruik eventueel wat van het kookvocht om het smeuliger te maken.



6. Serveren

Snid de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken. Verdeel de **steak** over de borden en schep de wortelcrème ernaast. Serveer de **aardappelen** en **sperziebonen** in mooie schalen. Schenk de saus in een kommetje zodat iedereen deze naar wens kan toevoegen.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Varkensoester in spek met frisse citroendressing

met krieltjes, kruidenmayonaise, sperziebonen en snijbonen

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Verse tijm



Krieltjes



Sperziebonen



Ui



Citroen



Ontbijtspek



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Snijbonen



Varkensoester



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3699 / 884	542 / 130
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,8
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	13,2	1,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

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

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



2. Voorbereiden

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



3. Dressing maken

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



4. Varkensoester bakken

Bestrooi de **varkensoester** met peper en zout. Wikkel de **varkensoester** in het **ontbijtspek**. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkensoester** 3 - 4 minuten per kant, of tot het **vlees** gaar is. Haal uit de pan en houd warm in aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet voor de **sperziebonen**.



5. Sperziebonen bakken

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

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



6. Serveren

Verdeel de **varkensoester**, **krieltjes** en **boontjes** over de borden. Schenk de overige citroendressing over de **varkensoester** (zie Tip). Serveer de kruidenmayonaise bij de **krieltjes**.

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

Eet smakelijk!



Smokey pulled chicken taco's

met kimchi-aardappelen en koolsla

Street food

Totale tijd: 45 - 55 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De ingrediënten van de ketchup worden met zorg verbouwd in Kenia en ter plekke gedroogd, zodat de oogst maximaal wordt gebruikt. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Pulled chicken



Smokey tomatenketchup



Sesamolie



Verse koriander



Avocado



Mini-tortilla's



Limoen



Aardappelen



Bosui



Kimchisaus



Rodekool,
wittekool en wortel



Knoflookteen



Geraspte cheddar

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, rasp, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5305 /1268	670 /160
Vetten (g)	74	9
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2
Koolhydraten (g)	102	13
Waarvan suikers (g)	19,1	2,4
vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelpartjes bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el zonnebloemolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven.



2. Koolsalade maken

Meng ondertussen in een saladekom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **sesamolie** en per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Snijd de **koriander** fijn. Voeg de helft van de **koriander** toe aan de kom. Meng goed door. Zet opzij.

Weetje 🍎 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



3. Toppings bereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de helft van de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: 1 tl **limoensap** en ½ tl **limoenrasp**. Snijd de overige **limoen** in partjes.



4. Pulled chicken bereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het groene gedeelte apart ter garnering. Haal de **pulled chicken** uit de verpakking en trek uit elkaar in kleine stukjes. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de **pulled chicken**, de **knoflook** en 30 ml water per persoon toe en bak 4 - 6 minuten. Meng ondertussen in een kleine kom de **smokey tomatenketchup** met 1 el water per persoon.



5. Afmaken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de **kimchisaus** met de helft van de limoenmayonaise en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **aardappelen** in een schaal, besprenkel met de kimchimayonaise en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.



6. Serveren

Zet de **tortilla's** op tafel. Serveer de **koriander**, de overige limoenmayonaise, de smokey-ketchupsaus, de **pulled chicken**, de **geraspte cheddar**, de **limoenpartjes**, de **avocado** en de koolsla allemaal in aparte kommetjes. Laat iedereen zelf de taco's vullen. Serveer met de kimchi-aardappelen.

Eet smakelijk!