



HELLO  
FRESH

# Zelfgemaakte mini-empanada's met rundergehakt met frisse salade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Ui		Knoflookteentje
	Wortel		BBQ-rub
	Gekruid rundergehakt		Bladerdeeg
	Geraspte Goudse kaas		Tomaat
	Komkommer		Verse bladpeterselie
	Roomkaas		



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

Tip voor extra feestelijke empanada's: bestrijk de bovenkant van het deeg voordat ze de oven in gaan met een gekluts ei en bestrooi met wat sesamzaadjes.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflooksteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
BBQ-rub (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4050 /968	753 /180
Vetten (g)	64	12
Waarvan verzadigd (g)	32,2	6
Koolhydraten (g)	57	11
Waarvan suikers (g)	12,9	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **wortel** met een grove rasp.



### 2. Vulling bereiden

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 1 minuut. Voeg het **gehakt** en de **wortel** toe en bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los. Zet het vuur uit, meng de **roomkaas** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Deeg voorbereiden

Rol het **bladerdeeg** uit en snijd het in de lengte doormidden. Snijd het deeg 2 keer in de breedte doormidden zodat je 3 vierkanten per persoon krijgt. Schep 2 el vulling op elk vierkantje deeg, maar houd de rand vrij (zie Tip).

**Tip:** Het is niet erg als je vulling overhoudt. Dit kun je gebruiken in de volgende stap.



### 4. Empanada's maken

Strooi wat **geraspte kaas** over de vulling en vouw het vierkantje dicht zodat je een driehoek krijgt (zie Tip). Duw de rand goed dicht met een vork. Herhaal dit voor elke empanada zodat je 3 empanada's per persoon krijgt. Leg de empanada's op een bakplaat met bakpapier en bak in 15 - 20 minuten goudbruin in de oven.

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let *jij* op je calorie-inname? Gebruik dan geen kaas. De kaas kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of je boterham mee garneren.



### 5. Salade maken

Meng in een saladekom de witte wijnazijn met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** en **komkommer** in blokjes. Voeg de **tomaat** en **komkommer** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Snijd de **peterselieblaadjes** fijn en meng door de salade. Roer eventuele overige empanadavulling door de salade (zie Tip).

**Tip:** De overige vulling kun je ook de volgende dag in een lunchsalade verwerken of gebruiken om een broodje mee te beleggen.



### 6. Serveren

Verdeel de empanada's over de borden. Serveer met de salade.

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

**Eet smakelijk!**



# Zalm met mangochutney

met furikake-rijst, verse dille en ingelegde ui

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zalmfilet



Wortel



Versie dille



Witte langgraanrijst



Komkommer



Mangochutney



Furikake



Ui



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote saladekom, pan, 2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verset dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 / 671	653 / 156
Vetten (g)	31	7
Waaran verzadigd (g)	5,1	1,2
Koolhydraten (g)	67	16
Waaran suikers (g)	14	3,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,7	0,4

## Allergenen

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



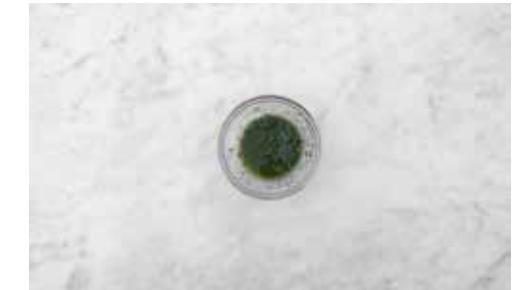
### 1. Wortel roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **wortel** 15 - 18 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen.



### 2. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Meng in een kleine kom de helft van de **ui** met de witte wijnazijn en de suiker. Breng op smaak met zout en zet apart.



### 3. Dressing maken

Snijd de **dille** fijn. Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd, **dille** en 1 tl **mangochutney** per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Zalm bakken

Meng in een kleine kom de overige **mangochutney** met de sojasaus en sambal naar smaak. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **zalm** en de **wortel** toe aan de grote saladekom en meng met de dressing. Roer de **furikake** en het pekelvocht van de **ui** door de **rijst**.



### 5. Salade maken

Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en de **wortel** toe aan de grote saladekom en meng met de dressing. Roer de **furikake** en het pekelvocht van de **ui** door de **rijst**.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de salade over de borden. Leg de **zalm** met gebakken **ui** erop. Garneer met de ingelegde **ui**. Besprenkel met de overige mangochutneysaus.

**Eet smakelijk!**



# Huisgemaakt gehaktbrood met Italiaanse kruiden

met courgette en romige basilicum-aardappelsalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Courgette



Ui



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Basilicumcrème



Krieltjes



Tomaat



Veldsla



Italiaanse kruiden



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

Misschien ken je meatloaf vooral als een Amerikaans gerecht,  
maar dit is dus niet het geval. Het 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## 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	140	160	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Rasp 40 g **courgette** per persoon. Snijd de overige **courgette** in plakken van ongeveer ½ cm dik (zie Tip). 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.



## 2. Mengen

Voeg de geraspte **courgette**, het **gehakt**, de **panko**, de **Italiaanse kruiden** en de **ui** in een kom. Voeg de helft van de **basilicumcrème** toe. Breng ruim op smaak met peper en zout. Kneed het **gehakt**.

**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

Vorm het gehaktmengsel in een ovenschaal tot een gehaktbrood. Leg de **courgetteplakken** erop. Bak 25 - 30 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). Voeg de **krieltjes** toe en meng met de basilicummayonaise. Voeg de **veldsla** en **tomaat** toe en meng met de **krieltjes**. 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!**

## Allergenen

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

**Tip:** Heb je geen mayonaise in huis? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid olijfolie.



# Braziliaanse visstoof met koolvis en rijst

geïnspireerd op moqueca

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Wortel



Mexicaanse kruiden



Kokosmelk



Tomatenblokjes



Witte langgraanrijst



Verge koriander



Koolvis



Knoflootkeen



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

Dit recept is geïnspireerd op Braziliaanse moqueca. Typisch aan deze exotische stoof met zeevruchten is de aardewerken pot waarin het wordt bereid: een cassole.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in blokjes.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.



## 2. Stoof maken

- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Fruit de **knoflook**, **ui** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 2 minuten.
- Voeg de **wortel**, de **kokosmelk** en de **tomatenblokjes** toe. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Laat, afgedeckt, 10 - 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



## 3. Koken

- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd de **koriander** fijn (zie Tip 1).
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 3 cm. Voeg, vlak voor serveren en wanneer de stoof zachtjes kookt, de **vis** toe aan de hapjespan. Verwarm de **vis** 2 - 3 minuten in de stoof. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip 2).

**Tip 1:** De steeltjes van de koriander hebben ook veel smaak. Gooi ze dus niet weg, maar snij ze extra fijn mee.

**Tip 2:** Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.

## 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen.
- Schep de visstoof over de **rijst** en garneer met de **verge koriander**.

**Weetje** 🌶 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente!

**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.

Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en  
is het varken van Nederlandse bodem - in deze variant zit  
majoraan en knoflook.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, 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*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
<b>Zelf toevoegen</b>						
[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)	4021 / 961	569 / 136
Vetten (g)	57	8
Waarvan verzadigd (g)	31,4	4,4
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	13,1	1,9
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 daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. 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.



### 3. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui** en **worst** toe. Bak de **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 de zwarte balsamicoazijn en het water. 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.



### 4. Prei bakken

Verhit ½ el roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **Siciliaanse kruiden** 1 minuut, of tot de **kruiden** 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!**



# Gentse waterzooi met kippendij

met wortel, prei en bleekselderij

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendijfilet



Verse tijm



Laurierblad



Ui



Knoflookteentje



Bleekselderij



Verse krulpeterselie



Aardappelen



Wortel



Prei



Kookroom



## Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!

Meer (w)eten? Scan de QR-code!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Steelpan met deksel, schuimspaan, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verset tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bleekselderij* (stengel(s))	2	4	6	8	10	12
Verset krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686 / 642	256 / 61
Vetten (g)	35	3
Waarvan verzadigd (g)	17,2	1,6
Koolhydraten (g)	52	5
Waarvan suikers (g)	12,2	1,2
Vezels (g)	22	2
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	1,8	0,2

## Allergenen

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



## 1. Kip pocheren

Bereid de bouillon in een steelpan met deksel. Snijd de **kippendij** op twee plekken in. Voeg de **kippendij**, de **tijmtakjes** en het **laurierblad** toe aan de bouillon en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken, of tot de **kip** gaar is. Haal de **kip** met een schuimspaan uit de bouillon en laat afkoelen. Bewaar de bouillon.



## 2. Snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bleekselderij** in halve maantjes. Snijd de **krulpeterselie** fijn. Was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken.

**Weetje** Bleekselderij lijkt behalve water weinig te bevatten, maar niets is minder waar. Deze groente zit bomvol vezels, vitamine A en C en calcium!



## 3. Julienne snijden

Snijd de **wortel** en de **prei** in lange, zeer dunne reepjes (zoals lucifers) (zie Tip).

**Tip:** Deze snijtechniek wordt ook wel 'julienne' genoemd. Je snijdt deze reepjes het makkelijkst door de groenten eerst in stukken van 4 cm te snijden. Snijd daarna in de lengte in dunne plakken en dan in reepjes van 3 mm breed. Heb je weinig tijd? Snijd de prei in de lengte in vieren en snij vervolgens fijn.



## 4. Waterzooi bereiden

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **prei**, **wortel**, **bleekselderij**, **aardappelen**, wittewijnazijn en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 5 minuten koken.



## 5. Kip toevoegen

Trek met twee vorken het vlees van de **kippendij**. Voeg het **kippenvlees** en de **kookroom** toe aan de bouillon. Laat nog 8 - 10 minuten zachtjes koken, of tot de **aardappelen** gaar zijn.



## 6. Serveren

Haal vlak voor het serveren het **laurierblad** en **tijmtakje** uit de waterzooi. Verdeel de Gentse waterzooi over kommen of diepe borden. Garneer met de **krulpeterselie**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Mafaldine aglio e olio met kabeljauwfilet

met pecorino, courgette en amandelschaafsel

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kabeljauwfilet



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



Rode peper



Citroen



Rode peper



Mafaldine



Amandelschaafsel



Spinazie



Verse bladpeterselie



Geraspte pecorino DOP



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

Pecorino is een schapenkaas en heeft zijn naam te danken aan het Italiaanse woord voor schaap: pecora.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bladpeterselie* (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	725 /173
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	16,2	3,1
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	6	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	47	9
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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



## 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 7 - 9 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** 1 - 2 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 3 - 4 minuten.
- Voeg vervolgens de **spinazie** toe en bak 1 minuut al roerend mee. Breng ruim op smaak met peper en zout.



## 3. Vis bakken

- Voeg de **knoflook**, de **rode peper**, de extra vierge olijfolie, ½ van de **peterselie** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe aan een hoge kom. Pureer met een staafmixer tot een gladde puree.
- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.
- Snijd de overige **bladpeterselie** fijn.



## 4. Serveren

- Meng het aglio e olio-mengsel door de **pasta** en verwarm 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden. Leg de **groenten** en de **vis** erop.
- Garneer met de **pecorino**, de **bladpeterselie** en het **amandelschaafsel**. Serveer met 1 **citroenpartje** per persoon.

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



HELLO  
FRESH

# Dorade met serranoham

met citroenrisotto en hazelnoten

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Risottorijst



Vers basilicum



Parmigiano  
Reggiano DOP



Citroen



Hazelnoten



Serranoham



Doradefilet



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, 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
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Hazelnooten (g)	10	20	30	40	50	60
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Doradefilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 /830	452 /108
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,4
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	8,3	1,1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en halver de vervolgens zodat je 8 gelijke stafjes krijgt. Leg de **courgette** op een bakplaat met bakpapier en meng met  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon, de helft van de **knoflook**, peper en zout. Zet opzij tot gebruik in stap 3.



## 2. Risotto bereiden

Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de overige **knoflook** en de **ui** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend. Voeg  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



## 3. Koken en bakken

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de korrels nog verder te garen (zie Tip). Bak ondertussen de **courgette** 16 - 18 minuten in de oven.



## 4. Smaakmakers bereiden

Scheur het **verse basilicum** grof. Rasp de **Parmigiano Reggiano** grof en rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Hak de **hazelnooten** grof. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.



## 5. Bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **serranoham** toe aan de pan en leg de **dorade** op de huid ertussen. Bak de **vis** 2 - 3 minuten. Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten op de andere zijde (zie Tip). Meng ondertussen, als de **risotto** bijna klaar is, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en  $\frac{3}{4}$  tl **citroenrasp** per persoon door de **risotto** en breng op smaak met peper.



## 6. Serveren

Serveer de **risotto** met de **vis** en de geroosterde **courgette**. Garneer met de **serranoham**, het **vers basilicum** en de **hazelnooten**. Bestrooi de **risotto** met de overige **Parmigiano Reggiano**. Serveer met de **citroenpartjes**.

**Tip:** Is de serranoham al mooi bruin en knapperig? Haal hem dan alvast uit de pan.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Kipfilethaasjes met ontbijtspek in parmezaanroomsaus met sperziebonen, zongedroogde tomaten en aardappelschijfjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelschijfjes



Kipfilethaasjes



Ontbijtspek



Knoflookteentje



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Sperziebonen



Parmigiano  
Reggiano DOP



Zongedroogde tomaten



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3669 / 877	504 / 120
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	27,3	3,7
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	8,5	1,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	51	7
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes** 15 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.

**Tip:** Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



### 2. Kip bakken

- Voeg de **sperziebonen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 6 minuten. Schep af en toe om.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak de **sperziebonen** nog 4 minuten, of tot ze beetgaar zijn.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilethaasjes** samen met het **spek** 3 - 4 minuten.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 3. Saus maken

- Haal het **spek** uit de pan en bewaar apart. Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan en bak 1 minuut mee. Voeg de **kookroom**, de **Parmigiano Reggiano** en 1 - 2 el water per persoon toe en roer goed door.
- Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten inkoken. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** klein. Voeg de **zongedroogde tomaten** toe aan de **sperziebonen**. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Verdeel de **aardappelschijfjes** over de borden. Leg de **sperziebonen** en de **kipfilethaasjes** ernaast.
- Schenk de parmezaanroomsaus over de **kip**. Verkuimel het gebakken **spek** over de **kip** en garneer met het **basilicum**.

**Weetje** Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



# Varkenshaas met mango en pompoen

met witte kaas, tahin en bulgur

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkenshaas



Citroen



Bulgur



Pompoenblokjes



Ui



Tahinsaus



Za'atar



Spinazie



Witte kaas



Mango



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, diep bord, fijne rasp, ovenschaal, pan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenblokjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	658 /157
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,5
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	12	2,2
vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in 8 partjes. Verdeel de **ui** en **pompoen** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de **groenten** 14 - 16 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Voeg de **bulgur** en ruim water toe aan een pan zodat de **bulgur** goed onder water staat. Voeg ¼ bouillonblokje per persoon toe. Breng het water aan de kook en kook de **bulgur** in 10 minuten op laag vuur gaar. Giet af en laat uitstomen.



### 2. Varkenshaas bereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een diep bord.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruiden** en per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **citroenrasp** toe. Roer goed door.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **varkenshaas** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en schenk het **citroenmengsel** erover. Rooster de **varkenshaas** 6 - 8 minuten in de oven.



### 3. Toppings bereiden

- Snijd de **mango** in blokjes
- Snijd de **peterselie** fijn. Meng in een kleine kom de **tahin** met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon.
- Roer de **spinazie**, **za'atar** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon door de **bulgur** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Zorg ervoor dat de **bulgur** nog warm is, zodat de **spinazie** kan slinken.



### 4. Serveren

- Snijd de **varkenshaas** in plakken.
- Verdeel de **bulgur** over diepe borden. Leg de **mango**, **pompoen**, **ui** en **varkenshaas** erop.
- Verkruimel de **witte kaas** eroverheen en besprenkel met de **tahinsaus**.
- Garneer met de **peterselie**.



# Verge ravioli met spek en venkel-geitenkaassaus

met peultjes en salade

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Venkel



Slamix met erwten scheuten



Ontbijtpeper



Peultjes



Verge geitenkaas



Slagroom



Ravioli gevuld met tuinbonen



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vinkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met erwtensteuven* (g)	30	60	90	120	150	180
Ontbijtspek* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Vers geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Slagroom* (ml)	50	100	150	200	250	300
Ravioli gevuld met tuinbonen* (g)	140	280	420	560	700	840

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	20	40	60	80	100	120
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 / 853	666 / 159
Vetten (g)	53	10
Waarvan verzadigd (g)	27,3	5,1
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	16,5	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halver de **venkel**, snij in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes.



### 2. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten met een flinke snuf zout. Voeg de **venkel** en de aangegeven hoeveelheid water toe en stoof het geheel, afgedekt, 16 - 18 minuten. Roer regelmatig door. Laat eventueel verder inkoken als er nog te veel vocht in de pan zit.



### 3. Dressing maken

Breng ruim water met het bouillonblokje aan de kook in een pan voor de **verse ravioli** en de **peultjes**. Meng in een saladekom de honing, mosterd en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng vlak voor serveren de **sla** met de dressing.



### 4. Ontbijtspek bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 5 minuten krokant. Bewaar het **spek** op een bord met keukenpapier.



### 5. Koken

Kook ondertussen de **verse ravioli** en **peultjes** in 4 - 6 minuten gaar in de pan. Giet af en laat uitstomen. Voeg de **slagroom** en **geitenkaas** toe aan de hapjespan met **venkel** en verhit nog 2 - 3 minuten al roerend.



### 6. Serveren

Verdeel de **ravioli** en de **peultjes** over de borden en schep de venkel-geitenkaassaus eroverheen. Verkruimel het **ontbijtspek** eroverheen. Serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**



# Luxe varkenshaas met aardbei-balsamicosaus

met aardappelpuree en sperziebonen met spekjes en amandelschaafsel

Familie | Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Ui



Varkenshaas



Aardbeienaus



Mascarpone



Spekreepjes



Amandelschaafsel



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

De varkenshaas in dit gerecht geef je een twist door hem met aardbeienaus te serveren. Een unieke smaaksensatie!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x pan met deksel, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verset rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardbeien saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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
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)	3732 /892	535 /128
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	22	3,2
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	14,4	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel. Ris de naalden van de **rozemarijn** en hak fijn.



### 2. Sperziebonen bereiden

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

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



### 3. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Leg de **varkenshaas** in de pan en bak in 10 - 13 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het bakvet in de pan.



### 4. Saus maken

Verhit de koekenpan met het bakvet op middelmatig vuur en bak hierin de helft van de **ui** en de helft van de **rozemarijn** 3 - 5 minuten. Voeg de **aardbeien saus**, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit en roer vlak voor serveren de roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Aardappelen stampen

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** en de overige **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **mascarpone**, de overige **rozemarijn** en ½ tl mosterd per persoon toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Snid de **varkenshaas** in plakken. Verdeel de **mascarpone-aardappelpuree** en **sperziebonen** met **spekreepjes** over de borden. Garneer de **sperziebonen** met het **amandelschaafsel**. Leg de **varkenshaas** op de puree en schenk de aardbei-balsamicosaus ernaover.

**Eet smakelijk!**



# Teriyakiburger met ontbijtspek op brioche

met Japanse twist van zoetzure komkommer en gomasio

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Sugarsnaps zijn frisgroene peulvruchten die je geheel kunt eten. Ze zijn ontstaan uit een kruising tussen erwten en peultjes. Sugarsnaps smaken door de aanwezige erwten ook zoeter dan peultjes, vandaar ook de naam.



Aardappelpartjes



Gomasio



Briochebroodje



Teriyakisaus



Ontbijtspek



Kumato-tomaat



Komkommer



Gekruide runderburger



Gemberpuree



Sugarsnaps

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sugarsnaps* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4665 /1115	652 /156
Vetten (g)	65	9
Waarvan verzadigd (g)	21,7	3
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	25,5	3,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	5	0,7

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten knapperig (zie Tip).
- Verdeel het **ontbijtspek** over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot het **spek** krokant is.

**Tip:** Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!



### 2. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 2 minuten per kant.
- Blus af met de **teriyakisaus** en bak nog 1 minuut.
- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **sugarsnaps** en een flinke snuf zout toe en bak 2 minuten (zie Tip).
- Zet het vuur laag, dek de pan af en laat 5 - 7 minuten rustig koken. Schep tussendoor af en toe om.

**Tip:** Sommige sugarsnaps hebben draadjes die je er makkelijk kan aftrekken bij het wegsnijden van de uiteinden.



### 3. Komkommer bereiden

- Bak het **briochebroodje** 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in plakken.
- Voeg de **komkommer** toe aan een kom en meng met per persoon: 1 el witewijnazijn en ½ tl suiker. Zet opzij en schep af en toe om.
- Meng in een kleine kom 1 el mayonaise per persoon met de **gemberpuree**.



### 4. Serveren

- Snijd het **briochebroodje** open en besmeer beide kanten met de **gembermayonaise**.
- Beleg met de **burger**, het krokante **spek**, de **tomaat** en de zoetzure **komkommer**.
- Serveer de burger met de **aardappelpartjes** en de overige mayonaise.
- Schep de **sugarsnaps** erbij en garneer met de **gomasio**.