



Gele viscurry met volkoren noedels

met wortel, broccoli en gomasio

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Koolvis



Knoflookteentje



Wortel



Broccoli



Gele currykruiden



Kokosmelk



Vissaus



Volkoren noedels



Rode ui



Gomasio



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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

Grote hapjespan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 / 629	376 / 90
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	16	2,3
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	12,2	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
- Snijd de bloem van de broccoli in zeer kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier en snij in gelijke stukken van ongeveer 2 cm. Breng de vis op smaak met peper en zout.



Smaakmakers bakken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelmatig vuur.
- Fruit de ui 2 - 3 minuten met de knoflook en currykruiden.
- Schuif de smaakmakers naar één kant van de hapjespan en leg de vis op de andere kant.
- Bak de vis 2 minuten per kant. Haal de vis eruit en bewaar apart.



Curry maken

- Voeg de bouillon, kokosmelk, vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), suiker en witewijnazijn toe aan de hapjespan.
- Voeg de wortel en de broccoli toe en laat, afgedekt, 5 minuten stoven. De broccoli hoeft nog niet gaar te zijn.
- Weeg ondertussen de noedels af. Haal het deksel van de pan en voeg de noedels toe. Kook, onafgedekt, 3 – 4 minuten.



Serveren

- Roer de noedels los met een spatel en voeg eventueel extra water of bouillon toe als de curry te snel droogkookt. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de vis terug in de curry, verwarm kort en verdeel de curry over de borden.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Kapsalon met veggie shoarma

met zelfgemaakte frieten, salade en knoflookmayonaise

Familie | Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Vegetarische shoarma



Knoflookteenten



Rode ui



Tomaat



Mini-komkommer



Little gem



Geraspte Goudse kaas

101
SEPTEMBER
CHALLENGE



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 /796	480 /115
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,1
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	11,1	1,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de aardappelen en snijd in repen van maximaal 1 cm dik.
- Meng in een kom de frieten met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om. Bak eventueel langer voor krokantere frieten.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 minuten.
- Voeg de shoarma toe en bak nog 4 minuten. Schep regelmatig om.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de helft van de mayonaise (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe knoflook? Gebruik dan minder knoflook naar smaak en/of bak het mee in de koekenpan.



Salade maken

- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de sla in dunne repen. Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de melk met de overige mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, komkommer en tomaat toe aan de saladekom en meng door de dressing.



Serveren

- Serveer de frieten op borden en verdeel alles eroverheen, of serveer de frieten ernaast om ze kroant te houden.
- Bestrooi met de kaas. Serveer met de knoflookmayonaise en sambal naar smaak.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelhash met gebakken ei en puntpaprika

met patatas bravas-stijl saus en witte kaas

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Zoete aardappel		Ei
	Gerookt paprikapoeder		Rode puntpaprika
	Groene puntpaprika		Ui
	Passata		Knoflookteentje
	Rode peper		Gesneden snijbonen
	Witte kaas		

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, steelpan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor de aardappelen (ml)	90	180	270	360	450	540
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 / 610	366 / 87
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,2
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	22,6	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de zoete aardappel grondig en snijd in blokjes van 1 cm.
- Voeg de zoete aardappel toe aan een hapjespan en giet het water voor de aardappelen erbij.
- Stoom, afgedekt, 13 minuten op middelmatig vuur. Giet daarna af.



Zoete aardappel bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de zoete aardappel met het geroosterde paprikapoeder 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd beide soorten puntpaprika in reepjes.



Groenten bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika's en sperziebonen 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui en de aangegeven hoeveelheid water toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de zoete aardappel toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Smaakmakers bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadjes van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en **rode peper** 1 - 2 minuten.



Ei bakken

- Zet het vuur lager en voeg de passata toe. Laat 5 minuten inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het ei. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de zoete aardappel op borden en leg het ei erbovenop.
- Giet de patatas bravas-stijl saus erover en verkuirmel de witte kaas erboven.

Eet smakelijk!

Tip: Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik is.



Tomatenorzo met kippendijreepjes

met komkommer-munt-yoghurtdressing

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievooraarden zijn van toepassing.



Mini-komkommer



Orzo



Rode ui



Passata



Knoflookteen



BBQ-rub



Verse munt



Paprika



Biologische volle yoghurt



Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 / 671	493 / 118
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	6	1,1
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	20,5	3,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de orzo in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat uistomen.
- Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in dunne repen.
- Snijd de komkommer in halve maantjes en snijd de verse munt fijn.

3



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de paprika, de overige ui en de overige knoflook 2 minuten.
- Voeg de kip toe en bak 7 minuten.
- Meng ondertussen de orzo door de saus en laat het geheel 2 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng in een kom de komkommer met de yoghurt, de witte wijnazijn, de extra vierge olijfolie en de helft van de munt. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de tomatenorzo op diepe borden. Verdeel alles eroverheen.
- Garneer met de overige munt.

Eet smakelijk!



Cheesy rigatoni al forno met linzen

met basilicum en Parmigiano Reggiano

Familie | Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"De Italiaanse keuken is een van mijn favoriete keukens: eenvoudige gerechten met vaak weinig ingrediënten. In dit recept gebruik je linzen in plaats van gehakt. Je gratineert de pasta in de oven ('al forno'), met 2 soorten kaas!"



Linzen



Wortel



Ui



Rigatoni



Tomatenpuree



Passata



Mozzarella



Parmigiano
Reggiano DOP



Knoflookteent



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Gedroogde oregano



Paprika

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, rasp, ovenschaal, pan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Mozzarella* (bol(len))	¼	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 /784	437/104
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,4
Koolhydraten (g)	107	14
Waarvan suikers (g)	30	4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd de wortel in kleine blokjes.
- Kook de pasta met de wortel 10 - 13 minuten (zie Tip).
- Giet af, voeg toe aan een ovenschaal en laat uitstomen.

Tip: De pasta hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, deze gaart nog verder in de oven.



Bakken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd paprika in kleine blokjes.
- Snijd het basilicum in reepjes. Laat de linzen uitlekken in een vergiet.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook, ui en paprika 3 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee.



Saus bereiden

- Voeg de passata, de Siciliaanse kruiden, de oregano en de bouillon toe.
- Verlaag het vuur en laat 12 minuten koken (zie Tip).
- Voeg de linzen en de helft van het basilicum toe en kook 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt. Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.



Serveren

- Rasp de Parmigiano Reggiano en mozzarella met een grove rasp.
- Giet de tomatensaus over de pasta in de ovenschaal en bestrooi met de kazen.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met het overige basilicum.

Eet smakelijk!



Volkoren tempehwraps met mangochutney

met knapperige komkommer-koolsla en peer

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Komkommer



Peer



Wittekool en wortel



Zoete Aziatische saus



Sesamolie



Mangochutney



Knoflookteentje



Tempehblokjes



Rode ui



Limoen



Volkoren tortilla



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, grote kom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	453 / 108
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	30,3	4,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de komkommer in dunne staafjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder het klokhuis van de peer en snijd de peer in dunne plakjes.
- Snijd de ui in halve ringen.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een koekenpan te doen.



Koolsla maken

- Meng in een grote kom de sesamolie met de wittewijnazijn en een snufje zout.
- Voeg de koolmix en komkommer toe. Schep goed om en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de sojasaus, knoflook en zoete Aziatische saus.
- Snijd de limoen in partjes.



Tempeh bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de olie goed heet is en bak de tempeh en de ui 4 minuten.
- Voeg de saus toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de peer in 2 - 3 minuten zacht en lichtbruin.



Serveren

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Besmeer de tortilla's met de mangochutney. Serveer de toppings in aparte kommen en laat iedereen zelf de wraps naar smaak samenstellen.
- Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Broccoli-spitskoolstamppot met uienjus

met witte kaas, zongedroogde tomaten en zonnebloempitten

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Aardappelen



Spitskool en broccoli



Rode ui



Ketjap manis



Kruidenroomkaas



Witte kaas



Zonnebloempitten



Zongedroogde tomaten

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, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spitskool en broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	493 /118
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	22	3,3
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	24,8	3,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Groenten koken

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Kook de aardappelen 12 - 15 minuten.
- Kook de laatste 3 - 5 minuten de broccoliroosjes en de spitskool mee. Giet daarna af en laat uitstomen.



Jus maken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui 2 - 3 minuten. Voeg de ketjap, roomboter en de helft van de mosterd toe (zie Tip).
- Blus af met de bouillon en laat de jus inkoken op laag vuur.

Tip: Gebruik eventueel grove mosterd als je dit in huis hebt.



Afmaken

- Snijd de zongedroogde tomaten in kleine stukjes.
- Stamp de aardappelen, broccoli en spitskool met een aardappelstamper tot een stampot.
- Voeg de roomkaas, de zongedroogde tomaten en de overige mosterd toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng alles goed door (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel roomboter en een scheutje melk toe voor meer smeuligheid.



Serveren

- Verdeel de stampot over de borden. Giet de jus over het geheel.
- Verkruimel de witte kaas erover en garneer met de zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Veggie tostada's met limoendressing en plantaardig gehakt met zwarte bonen, ingelegde ui en koriander

Familie | Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Tostada's, maar dan met een plantaardige twist. Je drukt een mix van vegan gehakt en zwarte bonen direct op de tortilla en bakt deze vervolgens knapperig. De verfrissende limoensaus voegt ook een licht zure toets toe die alles perfect in balans brengt."



Mini-tortilla's



Vegan gehakt



Rode ui



Wortel



Zwarte bonen



Passata



Mexicaanse kruiden



Radicchio en romaine



Limoen



Verse koriander

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, fijne rasp, aardappelstamper, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 / 809	613 / 146
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,9
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	21,8	3,9
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de ui. Snijd de overige ui in dunne halve ringen.
- Snijd de wortel in de lengte in kwartalen en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de gesnipperte ui en wortelpakjes, afgedekt, 6 - 8 minuten.



Ingelegde ui maken

- Meng in een kom de rodewijnazijn met ⅓ van de suiker.
- Voeg de overige ui toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



Saus maken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige suiker en per persoon: ½ el water, 1 tl limoensap en ½ tl limoenrasp. Breng op smaak met peper en zout.



Vulling maken

- Roer de zwarte bonen en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) door de groenten. Stamp het geheel met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg het gehakt en de passata toe en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de tortilla's over een bakplaat met bakpapier.



Koriander snijden

- Meng in een kleine kom een scheutje zonnebloemolie met de rest van de aangegeven hoeveelheid water.
- Besmeer de tortilla's met het water-oliemengsel en leg met de ingerichte kant naar beneden op de bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de vulling over de tortilla's en druk plat met een lepel. Bak de tortilla's 5 minuten in de oven.
- Hak ondertussen de koriander grof.



Serveren

- Beleg de tortilla's met de sla en de ingelegde ui.
- Besprenkel met de limoenmayonaise en garneer met de koriander.
- Serveer de tostada's met de overige limoenmayonaise.

Eet smakelijk!



Heekfilet in knoflookboter met zongedroogde tomaten

met spinazie-pastinaakpuree en gekaramelliseerde ui

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Aardappelen



Rode ui



Knoflookteent



Spinazie



Pastinaak



Heekfilet



Zongedroogde tomaten

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, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	416 / 100
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	13,4	1,9
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	19,2	2,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Aardappelen koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Snijd de pastinaak in grove stukken.
- Kook de aardappelen en pastinaak in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat afgedekt staan tot verder gebruik.

2



Ui bakken

- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 9 - 12 minuten. Schep regelmatig om.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg dan de honing toe. Meng goed en zet het vuur uit.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.

3



Spinazie bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de helft van de knoflook 1 minuut.
- Voeg de spinazie toe. Laat slinken. Haal daarna uit de pan en houd apart.
- Pureer de aardappelen en pastinaak met een klein klontje roomboter en een scheutje melk.
- Roer de spinazie en de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verhit een flinke klont boter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis 3 minuten op de huid en draai dan om.
- Voeg de overige knoflook toe en bak nog 3 minuten.
- Serveer de puree op borden. Verdeel de gekaramelliseerde ui en de vis in knoflookboter erover. Garneer met de zongedroogde tomaten.

Eet smakelijk!



Umami stir-fry met champignons en spruitjes

met rijst, pinda's, zoete Aziatische saus en koriander

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Hello Umami



Gemberpuree



Knoflookteien



Kastanjechampignons



Spruiten



Bosui



Rode peper



Verse koriander



Zoete Aziatische saus



Sesamolie



Ongezouten pinda's



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	400	625	650
Spruiten* (g)	100	200	300	400	500	600
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	50	70	85	105
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	2	3	3	4
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Maiszetmeel [of bloem] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 /597	524 /125
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,5
Koolhydraten (g)	91	19
Waarvan suikers (g)	14,2	3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de champignons in kwartjes. Halveer de spruiten.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons en de spruiten 10 - 14 minuten.
- Breng ondertussen een pan met ruim water aan de kook.
- Meng in een kom de aangegeven hoeveelheid water voor de saus met het maiszetmeel.



Rijst koken

- Kook de rijst in 10 minuten gaar. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de koriander grof.



Roerbakken

- Voeg de knoflook, Hello Umami, **rode peper** en het witte gedeelte van de bosui toe aan de groenten. Roerbak 1 - 2 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de gemberpuree, sesamolie, sojasaus, suiker, het mengsel van maiszetmeel, de zoete Aziatische saus en sambal naar smaak toe.
- Roerbak 1 - 2 minuten.



Serveren

- Serveer de rijst in kommen of diepe borden en verdeel de stir-fry eroverheen.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui, de koriander en de pinda's.

Eet smakelijk!



Linguine met champignonroomsaus en spekjes

met pecorino en peterselie

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Rode ui



Champignons



Linguine



Verge krulpeterselie



Kookroom



Geraspte pecorino DOP



Spekreepjes



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorraarden zijn van toepassing.



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, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	150	300	450	525	750	825
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Spekreefjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 / 789	762 / 182
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	19,8	4,6
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	8,9	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in kwarten.
- Kook de pasta 8 - 10 minuten. Bewaar minimaal 30 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.

Spekjes bakken

- Verhit een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de spekreefjes in 4 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.

Champignons bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons 3 - 4 minuten.
- Voeg de ui en de knoflook toe en bak 1 - 2 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Voeg de pasta, de spekreefjes en de room toe aan de champignons.
- Verhoog het vuur en voeg het achtergehouden kookvocht toe.
- Meng goed en kook het geheel 3 - 4 minuten, of tot de saus is ingedikt.

Afmaken

- Haal van het vuur en voeg een klontje roomboter, de helft van de peterselie en de helft van de pecorino toe.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.

Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de overige peterselie en pecorino.

Eet smakelijk!



Andijvistemppot met sticky veggie runderstukjes

met Koreaanse kruiden en gefrituurde uitjes

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Gesneden andijvie



Wortel



Koreaanse kruidenmix



Vegetarische runderstukjes



Knoflookteentje



Bosui



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



Speciaal ingrediënt in je box! De veelzijdige seizoengroente andijvie is lekker rauw door een stamppot of salade, maar ook gestoofd is het een heerlijk bijgerecht.
Wat vond je van dit ingrediënt? 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

Hapjespan, grote pan, deksel, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gesneden andijvie* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	426 /102
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,1
Koolhydraten (g)	95	13
Waarvan suikers (g)	21,8	2,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	3,9	0,5

Allergenen

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

1



Groenten koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een grote pan voor de aardappelen en wortel.
- Schil de aardappelen en wortel of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen en wortel, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uistomen.

2



Andijvie bereiden

- Kook ondertussen water in een waterkoker.
- Voeg de andijvie toe aan een vergiet en giet het kokende water erover. Druk met een lepel het overtollig vocht uit de andijvie.
- Stamp de wortel en aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een klontje roomboter toe en stamp goed door.
- Roer de andijvie en Koreaanse kruidenmix erdoor en breng op smaak met peper en zout.

3



Bosui bakken

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en het witte gedeelte van de bosui 1 minuut.

4



Serveren

- Voeg de vegetarische runderstukjes toe en bak 6 minuten. Roer af en toe door.
- Roer de ketjap en zoete Aziatische saus erdoor. Bak nog 2 - 3 minuten.
- Verdeel de stamppot over diepe borden. Schep de vegetarische runderstukjes met saus eroverheen. Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Turks broodje met kippendijreepjes

met aioli, krieltjes en salade

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode ui



Botersla



Tomaat



Komkommer



Aioli



Mini Turks brood



Voorgekookte halve krieltje met schil



Midden-Oosterse kruidenmix



Kippendijreepjes



Griekse kruidenmix



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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

Koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Botersla* (krop(pen))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve krieltje met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 / 973	685 / 164
Vetten (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,4
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	14,3	2,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de krieltjes met de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix, afgedekt, 9 minuten (zie Tip).
- Haal het deksel van de pan en bak 5 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat de krieltjes dan achterwege en bewaar voor een andere keer.



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de Griekse kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) en de helft van de ui 7 minuten.
- Snijd het broodje open en besmeer met de aioli.
- Beleg met de kip, de gebakken ui, de slabladen en wat van de rauwe groenten.



Groenten snijden

- Bak het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de ui in fijne ringen (zie Tip).
- Houd 2 slabladen per persoon apart. Snijd de overige sla fijn. Snijd de tomaat en komkommer in plakjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Midden-Oosterse kruidenmix.

Tip: De helft van de ui wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle ui mee te bakken in de volgende stap.



Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witewijnazijn en de honing.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige sla en groenten toe aan de kom en meng goed met de dressing.
- Serveer het broodje met de krieltjes, de salade en de mayonaise.

Eet smakelijk!



Romige pasta met chorizo en olijven

met cherrytomaten, puntpaprika en spinazie

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chorizoblokjes



Penne



Paprikapoeder



Knoflookteentje



Roomkaas



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rode puntpaprika



Groene olijven



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievooraarden zijn van toepassing.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	610 /146
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,8
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	13,9	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de chorizo 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



Groenten bakken

- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uistomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in smalle reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de knoflook en puntpaprika toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg het paprikapoeder toe en bak nog 2 minuten.



Mengen

- Halveer de cherrytomaten en de olijven.
- Meng de roomkaas en de witte balsamicoazijn door de pasta. Voeg eventueel een scheutje water toe.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan met pasta.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de pasta over kommen of diepe borden.
- Verdeel alles erbovenop.

Eet smakelijk!



Spaghetti met gehaktballetjes in romige tomatensaus

met Parmigiano Reggiano, basilicum en puntpaprika

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Spaghetti



Rode puntpaprika



Vers basilicum



Half-on-half
gehaktballetjes met
Spanische kruiden



Kookroom



Passata



Parmigiano
Reggiano DOP



Ui

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

Grote hapjespan met deksel, fijne rasp, pan, spatel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3862 /923	762 /182
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,7
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	22	4,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat kookvocht, giet af en laat uitstomen.



Saus maken

- Snijd ondertussen de puntpaprika in reepjes en de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en puntpaprika 1 minuut.
- Roer de passata, suiker en zwarte balsamicoazijn erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat de saus, afgedekt, 3 minuten pruttelen.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten gelijkmatig bruin.
- Zet het vuur lager, dek af met het deksel en bak nog 5 - 6 minuten.
- Halver de gehaktballetjes met een spatel en voeg ze toe aan de saus. Haal de pan van het vuur.



Serveren

- Roer de room, de pasta en 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het basilicum in reepjes.
- Serveer de pasta op borden. Garneer met het basilicum en rasp de Parmigiano Reggiano eroverheen.

Eet smakelijk!



Heekfilet met romige penne en cherrymaten

met courgette, citroen en munt

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Courgette



Knoflookteent



Citroen



Rode ui



Rode cherrymaten



Kookroom



Italiaanse kruiden



Verse munt



Siciliaanse kruidenmix



Heekfilet



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm vis- of groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 / 811	618 / 148
Vetten (g)	36	6
Waaran verzadigd (g)	18,5	3,4
Koolhydraten (g)	83	15
Waaran suikers (g)	16	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta, afgedeckt, 9 - 11 minuten.
- Rasp ondertussen de hele courgette met een grove rasp. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de citroen in 4 partjes en halveer de cherrytomaten.
- Snijd de ui in halve ringen.



Munt snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en cherrytomaten 1 - 2 minuten.
- Voeg de room, witte wijnazijn en Italiaanse kruiden toe. Laat 1 minuten pruttelen op laag vuur. Verkruimel daarna het bouillonblokje erboven.
- Meng de courgette erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de muntblaadjes fijn.



Vis bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wrijf de vis aan beide kanten in met de Siciliaanse kruiden en bak 3 minuten per kant.
- Blus af met het sap van 1 citroenpartje per persoon.
- Voeg de helft van de munt toe. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Roer de pasta door de courgette-roomsaus en verdeel over de borden.
- Leg de vis, inclusief de botersaus, erbovenop.
- Garneer met de overige munt en serveer eventueel de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Zwarrebonenburger met chipotle, avocado en witte kaas met geroosterde groenten en krieltjes

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode ui



Paprika



Krieltjes



Zwarre bonen



Knoflookteentje



Ei



Worcestershiresaus



Panko paneermeel



Chipotle-pasta



Peruaanse kruidenmix



Witte kaas



Avocado



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, staafmixer, mengkom, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Panko paneermeel (g)	15	25	35	50	60	75
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3983 /952	563 /135
Vetten (g)	53	8
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,6
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	17,9	2,5
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Burgers bakken

- Meng met een staafmixer.
- Voeg de bloem toe en kneed tot een stevig deeg (zie Tip).
- Vorm twee burgers per persoon van het mengsel.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgers 3 - 4 minuten per kant.

Tip: Voeg eventueel meer bloem toe als het mengsel te nat lijkt.

Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Peruaanse kruidenmix.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Meng in een kom de avocado met de gerosterde groenten, de witte balsamicoazijn en de overige kaas.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Serveer de burgers met de krieltjes.
- Beleg de burgers met de avocadosalsa.
- Serveer de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Tonijn-krieltjessalade met honing-mosterddressing

met gekookt ei, rode biet, appel en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Ei



Verge bieslook, dille
en bladpeterselie



Honing-
mosterddressing



Skipjack tonijn in
zonnebloemolie



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, steelpan, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	470 /112
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	18,8	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Bietjes koken

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



Groenten voorbereiden

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



Salade maken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Kipfilet in spinazie-roomsaus

met gebakken aardappelen, wortel en verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Ui



Wortel



Knoflookteentje



Aardappelen



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Kookroom



Spinazie



Verse krulpeterselie
en tijm

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

Koekenpan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge kruipeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	400 / 96
Vetten (g)	34	5
Waaran verzadigd (g)	17,9	2,5
Koolhydraten (g)	57	8
Waaran suikers (g)	15,5	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Snijd de wortel in dunne schijfjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Was of schil de aardappelen en snijd in kwartjes.
- Snijd de peterselie en fijn.



Aardappelen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de aardappelen, afgedekt, 20 minuten. Schep regelmatig om.
- Verwijder het deksel en bak nog 10 - 15 minuten. Breng op smaak met peper en zout



Kipfilet bakken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op hoog vuur.
- Bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar ook de pan met bakvet.



Laten sudderen

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde pan op middelmatig vuur.
- Bak de ui, knoflook en wortel 3 - 4 minuten. Voeg de bloem toe en bak 1 minuut.
- Blus af met de bouillon. Voeg de tijmtakjes toe, roer goed door.
- Laat het geheel, afgedekt, 10 minuten sudderen. Voeg de kipfilet weer toe aan de pan en pocheer 5 - 8 minuten, of tot de kip gaar is.



Spinazie toevoegen

- Haal het deksel van de pan en voeg de room en de spinazie toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer goed door en laat nog 4 - 6 minuten inkoken zonder deksel.
- Haal de tijmtakjes uit de pan.



Serveren

- Serveer de aardappelen met de kip en de romige spinaziesaus op borden.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!

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



Hartige zoete-aardappelsoep

met crème fraîche, pompoenpitten en maanzaadbroodje

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Aardappelen



Zoete aardappel



Pompoenpitten



Gele wortel



Crème fraîche



Rode puntpaprika



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Maanzaadbroodje



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (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
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoutarme groenteboillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	284 / 68
Vetten (g)	23	2
Waarvan verzadigd (g)	9,5	0,9
Koolhydraten (g)	95	9
Waarvan suikers (g)	23,8	2,3
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijf fijn.
- Snijd de wortels in plakken van 1 cm dik. Snijd de puntpaprika in blokjes. Schil zowel de aardappelen als de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes.
- Verhit een klein klontje roomboter in een soeppan op middelhoog vuur en fruit de ui en de knoflook 2 minuten.



Soep maken

- Voeg de wortels, de puntpaprika, de aardappelblokjes en de Siciliaanse kruidenmix toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.



Pompoenpitten roosteren

- Bak ondertussen het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de pompoenpitten en crème fraîche. Serveer het broodje ernaast.

Eet smakelijk!



Tandoori-stijl kalkoensalade

met mangochutneydressing, aardappelen en zoetzure radijsjes

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

“De tandoorikruiden op het vlees combineren in mijn ogen heel goed met het zoete van de mangochutney en het frisse van de ingelegde ui. De verse groenten en little gem zorgen voor een lekkere bite in de salade en de aardappelblokjes zorgen ervoor dat je met een voldaan gevoel van tafel gaat.”



Aardappelen



Kalkoensfiletstukjes
met tandoori-kruiden



Rode ui



Mini-komkommer



Radijs



Little gem



Mangochutney

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, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radix* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2326 /556	402 /96
Vetten (g)	28	5
Waaran verzadigd (g)	2,7	0,5
Koolhydraten (g)	45	8
Waaran suikers (g)	16,1	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes.
- Zet de aardappelen onder water in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Radix bereiden

- Verwijder het radixblad en snijd de radixjes in dunne plakjes.
- Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker. Voeg de radixjes toe en zet opzij.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kalkoen en ui 5 - 6 minuten, of tot de kalkoen gaar is.



Aardappelen bakken

- Snijd ondertussen de sla fijn. Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kleine kom de mangochutney met de mayonaise en wat vocht van de radixjes naar smaak.
- Blus de koekenpan af met de aangegeven hoeveelheid water.
- Roer de aardappelen en de honing erdoor en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de sla op borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de mangochutneydressing.

Eet smakelijk!



Curry-rijstbowl met zoete-pittige chilisaus en gebakken ei

met cashewnoten, koriander, groenten en limoen

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Basmatirijst		Ei
	Groentemix met wittekool		Gele currykruiden
	Limoen		Gemberpuree
	Knoflookteentje		Geroosterde cashewnoten
	Uitje		Sojasaus met minder zout
	Verse koriander		Zoet-pittige chilisaus
	Gomasio		

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, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	3	3	4
Geroosterde cashewnoten (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (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)	3498 / 836	611 / 146
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,2
Koolhydraten (g)	95	17
Waarvan suikers (g)	20,6	3,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de groentemix en de ui 5 - 7 minuten.



Ei bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het ei. Breng op smaak met peper en zout.



Mengen

- Roer de rijst, knoflook, gele currykruiden, gemberpuree, ketjap en sojasaus door de groenten.
- Bak 2 - 3 minuten en roer zo min mogelijk door. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de koriander grof (zie Tip). Snijd de limoen in partjes.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Serveer het dan apart zodat iedereen de koriander zelf naar smaak kan toevoegen.



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden. Leg het spiegelei erbovenop en besprenkel met de zoet-pittige chilisaus.
- Garneer met de koriander, de gomasio en de cashewnoten.
- Serveer de limoensapjesernaast.

Eet smakelijk!



Plantaardige visburger op een wortelbroodje met avocado

met appel-koolsla, smokey aardappeltjes en kruidenmayonaise

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Citroen



Rodekool,
wittekool en wortel



Appel



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Wortelbroodje



Plantaardige visburger



Rode ui



Avocado

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Versche bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Plantaardige visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4092 /978	628 /150
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,5
Koolhydraten (g)	97	15
Waarvan suikers (g)	27,1	4,2
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak het broodje 4 - 6 minuten in de oven.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappelblokjes in 15 minuten goudbruin.
- Zet het vuur uit en breng op smaak met het geroosterd paprikapoeder, peper en zout.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de burger in de koekenpan bak 2 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Snij de citroen in partjes. Verwijder het klokhuis van de appel en snij de appel in plakjes.
- Meng in een kom de rodekool, wittekool en wortel met de appel en citroensap naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Snipper de ui. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de mayonaise met de ui, de suiker en de verse kruiden.
- Breng op smaak met citroensap, peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



Serveren

- Snij het broodje open en bestrijk beide helften met een deel van de kruidensaus. Leg de avocado en de burger erbovenop.
- Meng de overige saus door de koolsla. Beleg het broodje met een deel van de koolsla.
- Serveer met de aardappelen, de overige koolsla en de overige citroenpartjes. Serveer met extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Cheesy cottage pie met kerriepoeder en bieslook

met gehakt, spitskool en appel

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Spitskool



Ui



Aardappelen



Kookroom



Kerriepoeder



Geraspte Goudse kaas



Knoflookteentje



Appel



Versle bieslook



Varkensboerengehakt



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, ovenschaal, pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spitskool* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (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)	3561 / 851	524 / 125
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,3
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	22	3,2
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de spitskool fijn. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.



2 Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 2 minuten los.
- Voeg de ui, de knoflook en de spitskool toe en bak 3 minuten verder.
- Voeg de appel, het kerriepoeder, de helft van de mosterd en de helft van de room toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



3 Stampen

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een klontje roomboter, de overige room en de overige mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de vulling in een ovenschaal.
- Verdeel de aardappelpuree over het gehakt. Strooi de kaas erover.
- Bak 15 minuten in de oven.



4 Serveren

- Snijd of knip ondertussen de bieslook fijn.
- Serveer op borden en garneer met de bieslook.

Eet smakelijk!



Noedels met mango-geglaceerde garnalen

met roerbakgroenten en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Garnalen



Volkoren noedels



Knoflookteent



Rode ui



Paprika



Prei



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Mangoketchup

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

Grote wok of hapjespan, pan, kleine koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2096 /501	469 /112
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	1,8	0,4
Koolhydraten (g)	66	15
Waarvan suikers (g)	19,6	4,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	3,8	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de ui en de prei in halve ringen.
- Snijd de paprika in reepjes.



Noedels koken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de groenten 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en spoel af onder koud water.



Roerbakken

- Voeg de noedels, de zoete Aziatische saus en de sojasaus toe aan de pan met de groenten.
- Roerbak nog 1 minuut (zie Tip).
- Voeg eventueel 1 el per persoon van het achtergehouden kookvocht toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en serveer apart. Wie wil kan na het serveren naar smaak wat sojasaus toevoegen.



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de Koreaanse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg de mangoketchup en 1 tl water per persoon toe, meng goed en zet het vuur uit.
- Serveer de stir-fry op borden en schep de geglaceerde garnalen erbovenop. Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Cheesy taco's met kip

met puntpaprika-salsa, limoen en zwarte bonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Tacoschelpen



Zwarte bonen



Rode ui



Rode puntpaprika



Passata



Verse krulpeterselie



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Limoen



Geraspte Goudse kaas



Peruaanse kruidenmix

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, hapjespan, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tacoschelpen (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2987 /714	552 /132
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,8
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	17,9	3,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui en snijd de puntpaprika in kleine blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak ¾ van de ui en de helft van de puntpaprika 2 - 3 minuten.



Taco's bakken

- Voeg het gehakt en de Peruaanse kruidenmix toe en bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de passata en de ketjap toe, breng aan de kook en laat 4 - 5 minuten sudderden.
- Leg de tacoschelpen op een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 minuten in de oven.



Peterselie snijden

- Snijd de peterselie fijn.
- Pers de helft van de limoen uit in een kleine kom. Voeg de extra vierge olijfolie en de peterselie toe.
- Voeg de overige ui en de overige puntpaprika toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Giet de zwarte bonen af en voeg ze toe aan de koekenpan. Bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige limoen in partjes.
- Vul de taco's met de vulling. Garneer met de salsa en de kaas.
- Serveer met de limoensapjes.

Eet smakelijk!



Zalmfilet in dilleroomsaus

met aardappelpuree, wortel en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteent



Sperziebonen



Wortel



Verse dille



Zalmfilet



Kookroom



Aardappelen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Versche dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	490 /117
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,3
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	13,5	1,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen.
- Was de aardappelen grondig en snijd in grove stukken. Kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd afgedekt warm.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze. Snijd de wortel in dunne halve plakken.



Groenten koken

- Zet de wortel en sperziebonen onder water in een wok of hapjespan.
- Voeg een snufje zout toe en dek de pan af.
- Breng aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken.
- Giet af indien nodig, haal uit de pan en laat even uistomen.



Dille snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur.
- Bak de helft van de knoflook 1 minuut.
- Voeg de groenten toe en roerbak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de dille fijn. Bereid de bouillon.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur en bak de vis nog 2 minuten op de andere kant.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan en bak de bloem en de overige knoflook 1 minuut.
- Blus af met de room. Schenk de bouillon erbij.
- Roer de dille erdoor. Laat de saus 3 minuten zachtjes koken.



Serveren

- Stamp de aardappelen met de mosterd en wat van het achtergehouden kookvocht en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de aardappelpuree, groenten en vis op borden.
- Schenk wat van de dilleroomsaus over de vis en serveer de overige saus apart.

Eet smakelijk!



Steak met whiskeysaus

met aardappelpuree, venkel en prei

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Ui



Whiskeysaus



Venkel



Prei



Verse rozemarijn

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Whiskeysaus* (g)	30	60	90	120	150	180
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vergezette rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	45	90	135	180	225	270
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	467 /112
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,2
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	17,6	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



2



3



4



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken. Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de prei en de ui in dunne halve ringen. Snijd de venkel in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel vervolgens in reepjes.

Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de prei, ui en venkel 2 - 3 minuten. Roer dan de honing erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de groenten nog 5 - 8 minuten op middelhoog vuur, of tot ze zacht en lichtbruin zijn.
- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en voeg het rozemarijntakje toe.

Stampen

- Bak de steak, wanneer de rozemarijnboter goed heet is, 1 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Blus af met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, haal van het vuur, haal het rozemarijntakje eruit en roer de whiskeysaus erdoor.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klontje roomboter en een scheutje melk toe en stamp goed door.

Serveren

- Roer de mosterd en de helft van de groenten door de puree en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in dunne plakjes.
- Serveer de aardappelpuree op borden. Leg de steak en de overige groenten erbovenop. Schenk de whisky saus eroverheen.

Eet smakelijk!



Garnalen met parelcouscous in cherrymatensaus

met witte kaas, citroen en puntpaprika

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Parelcouscous



Garnalen



Ui



Cherrytomaten in blik



Rode puntpaprika



Citroen



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Siciliaanse kruidenmix



Paprikapoeder



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	3	6	6	9
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2657 / 635	476 / 114
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,2
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	23	4,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1 Parelcouscous koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten. Giet af en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de puntpaprika in reepjes.



2 Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de puntpaprika 4 - 6 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de suiker en de cherrytomaten toe, breng aan de kook en laat pruttelen tot verder gebruik.
- Breng op smaak met peper en zout.



3 Smaakmakers bereiden

- Snijd de peterselie fijn.
- Snijd de citroen in kwartalen.
- Schep de parelcouscous door de tomatensaus en voeg de Siciliaanse kruidenmix toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met het paprikapoeder in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de parelcouscous op diepe borden. Leg de garnalen erbovenop en verkruimel de witte kaas erover.
- Garneer met de peterselie en serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met veggie kipstukjes en yoghurtsaus

met cranberry's, courgette en verse kruiden

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!



Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Bulgur		Vegan kipstukjes
	Courgette		Tomaat
	Verse bladpeterselie en munt		Gedroogde cranberry's
	Biologische volle yoghurt		Midden-Oosterse kruidenmix
	Gezouten amandelen		Citroen
	Rode puntaprika		Gesneden ui
	Knoflookteentje		

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, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	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)	3360 / 803	479 / 114
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,7
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	24,9	3,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten op middelmatig vuur.
- Roer de bulgur daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in dunne halve maantjes.
- Snijd de tomaat en puntaprika in blokjes. Snijd de citroen in 8 partjes.



Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, puntaprika, knoflook en ui 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de veggie kip 7 - 8 minuten.
- Voeg de honing en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 1 - 2 minuten.



Salade maken

- Snijd de verse kruiden fijn. Meng in een kleine kom de helft van de verse kruiden met de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de tomaat met de gedroogde cranberry's en de overige verse kruiden.
- Voeg de bulgur, puntaprika en courgette toe aan de saladekom en meng goed.



Serveren

- Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de bulgur. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de bulgur over kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de amandelen. Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Fusion biefstukkreepjes met Thais basilicum en Koreaanse kruiden met rijst, paksoi en sperziebonen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



Biefstukkreepjes



Gebroken sperziebonen



Paksoi



Thais basilicum



Ui



Koreaanse kruidenmix



Sojasaus met minder zout



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gebroken sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2694 /644	556 /133
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	93	19
Waarvan suikers (g)	22,8	4,7
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de biefstukkreepjes uit de koelkast en dep droog met keukenpapier.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



Biefstukkreepjes marinieren

- Meng in een kom de biefstukkreepjes, de ketjap, de Koreaanse kruiden, een scheutje zonnebloemolie en de helft van de knoflook. Breng op smaak peper en zout. Bewaar apart tot stap 4.
- Snijd de paksoi in reepjes. Bewaar het groene gedeelte apart.



Basilicum snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de sperziebonen met de ui en de overige knoflook 1 minuut.
- Voeg het witte gedeelte van de paksoi toe en bak nog 1 minuut. Voeg daarna de honing, de sojasaus en bouillon toe. Dek af met het deksel en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken.
- Snijd ondertussen het Thaise basilicum in reepjes.



Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de biefstukkreepjes in 1 - 2 minuten rondom bruin. De biefstukkreepjes mogen nog rosé zijn vanbinnen.
- Roer, vlak voor serveren, het groene gedeelte van de paksoi en de helft van het Thaise basilicum door de koekenpan.
- Verdeel de rijst over de borden en leg de groenten en de biefstukkreepjes erop. Garneer met het overige Thaise basilicum.

Eet smakelijk!



Krokante kikkererwten met plantaardig gehakt en gele currysaus met courgetti, bruine rijst en verse kruiden

Supersnel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bruine snelkookrijst



Oatly kookhaver bio



Vegan gehakt



Kikkererwten



Knoflookteentje



Courgetti



Ui



Wortel



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie
en koriander



Gele currykruiden



Afrikaanse kruidentmix



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Oatly kookroom is lactosevrij en duurzamer dan z'n dierlijke variant. Met een milde, romige smaak is het een perfect plantaardig alternatief.
Wat vond je van dit ingrediënt? 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

Hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Oatly kookhaver bio (ml)	100	200	300	400	500	600
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgetti* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vergeleken met de recepten van andere mensen	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 / 795	518 / 124
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	4	0,6
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	19,1	3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de kikkererwten 8 - 9 minuten.
- Voeg het gehakt en de Afrikaanse kruidenmix toe. Bak nog 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Wortel bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst 10 minuten.
- Voeg de courgetti toe en kook nog 1 - 2 minuten. Giet af en voeg terug toe aan de pan.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de wortel, afgedekt, 2 minuten.



Snijden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan de wortel. Bak, afgedekt, 4 - 5 minuten en blus daarna af met de witte wijnazijn.
- Haal het deksel van de pan en voeg de tomatenpuree en de gele currykruiden toe.
- Bak 1 minuut en voeg dan de Oatly kookhaver en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Breng aan de kook en laat pruttelen tot serveren.



Serveren

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn. Breng de curry op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst en courgetti op diepe borden. Garneer met de currysaus en het kikkererwtenmengsel.
- Garneer met de verse kruiden.

Eet smakelijk!