



HELLO  
FRESH

# Kruidige enchilada's met gehakt en linzen

met crispy tortillatopping en tomatensalsa

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Sweet chili tortillachips



BBQ-rub



Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Varkensboerengehakt



Linzen



Tomaat



Limoen



Witte tortilla



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan, vergiet

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatensaus (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Sweet chili tortillachips (g)	20	40	60	75	100	115
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 /894	652 /156
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,4
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	15,1	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	4,2	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in blokjes.



### 2. Vulling maken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de helft van de **ui**, **paprikablokjes** en **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig!) Gebruik naar smaak) 2 - 3 minuten (zie Tip). Voeg de **tomatenpuree** en het **boerengehakt** toe aan de pan en bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los. Laat ondertussen de **linzen** uitlekken in een vergiet.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee in deze stap.



### 3. Linzen toevoegen

Voeg de **linzen** en 50 ml water per persoon toe aan de pan met **gehakt**. Bak nog 1 minuut op hoog vuur. Zet het vuur dan lager en laat het geheel 4 - 5 minuten zachtjes koken.

**Weetje** ● Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij behoud van een gezonde bloeddruk.



### 4. Tomatensalsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en voeg samen met de overige **ui** toe aan een kom. Snijd de **limoen** in partjes en pers 1 **limoensapje** per persoon uit boven de kom. Voeg ½ tl suiker per persoon toe en roer het geheel goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Enchilada's maken

Beleg elke **tortilla** met de helft van de **geraspte kaas** en 3 el van de vulling. Rol dicht en leg in een ovenschaal. Vul 2 **tortilla's** per persoon, maar gebruik niet alle vulling. Verdeel de overige vulling over de bovenkant van de **tortilla's** en bestrooi met de overige **geraspte kaas**. Pak een handje van de **tortillachips** per persoon en verkruimel over het geheel. Bak de enchilada's 10 - 14 minuten in de oven.



### 6. Serveren

Verdeel de enchilada's over de borden. Serveer met de tomatensalsa, de overige **tortillachips** en eventueel de overige **limoensapjes**.

**Eet smakelijk!**



# Gerookte-paprikarisotto met gegratineerde geitenkaas met walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Knoflookteentje



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Tomaat



Geroosterd paprikapoeder



Vers basilicum



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

Een bijzonder lekkere toevoeging aan dit recept is de gegratineerde geitenkaas. Deze bereid je in de oven met honing en walnootstukjes.



## 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, hoge kom, pan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	¾	1¼	1½	2	2½
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
<b>Zelf toevoegen</b>						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 / 841	495 / 118
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,2
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	22	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **puntpaprika** in grote stukken. Verdeel de **puntpaprika** en **1½ knoflookteentje** per persoon over een bakplaat met bakpapier. Voeg ½ el olijfolie per persoon toe en meng door elkaar. Breng ruim op smaak met zout. Bak de **puntpaprika** en de **knoflook** 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze donker beginnen te worden. Schep halverwege om.



### 2. Snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Snipper de **ui** en pers de overige **knoflook** of snij fijn. Bereid de bouillon.



### 3. Risotto maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op laag vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risottorijst** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.



### 4. Paprika pureren

Verwijder de schil van de gebakken **knoflook**. Voeg de gebakken **paprika** en **knoflook**, de **Grana Padano** en per persoon: ½ el olijfolie en 1 mespuntje **geroosterd paprikapoeder** toe aan een hoge kom (zie Tip). Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Voeg het paprikamengsel toe aan de **risotto** en meng goed door elkaar. Laat de **risotto** eventueel inkoken als hij te waterig is.

**Tip:** Geroosterd paprikapoeder kan snel overheersend zijn. Voeg daarom steeds een klein beetje toe en proef tussendoor.



### 5. Geitenkaas bakken

Leg de **geitenkaas** op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing en de **walnootstukjes** over de **geitenkaas**. Bak 5 - 10 minuten in de oven, of tot de **geitenkaas** gegratineerd is. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snij grof. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van het **basilicum** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng flink op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de gegratineerde **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop. Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.

**Weetje** Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C, E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!

**Eet smakelijk!**



# Varkensworstjes met bieslook-aardappelpuree

met romige spinazie en knoflooktomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Aardappelen



Belgische kruidenmix voor gehakt



Knoflookteentje



Ui



Tomaat



Spinazie



Roomkaas



Verge bieslook



Pikante uienchutney



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

Stroeve tanden van de spinazie? Dat ga je tegen door er calciumrijke ingrediënten bij te eten - zoals de kaas in dit gerecht.



## 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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 /837	494/118
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	18,3	2,6
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	21	3
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zorg dat de **aardappelen** onder water staan in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uistomen.
- Snipper ondertussen de **ui**.



### 2. Worst bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **varkensworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe, dek de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Keer de **worstjes** regelmatig om.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **tomaat** in zes partjes. Snijd of knip de **bieslook** fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **tomaat** 2 - 3 minuten.



### 3. Aardappelen stampen

- Voeg de **spinazie**, eventueel in delen, toe aan de pan met de **tomaat**. Roer tot de **spinazie** is geslonken.
- Voeg de **roomkaas** en ¼ tl **Belgische kruidenmix** per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **bieslook** en per persoon: ½ el roomboter en ½ tl mosterd en stamp goed door. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe om het smeulig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **worstjes** over de borden.
- Roer de **uienschutney** en de aangegeven hoeveelheid water door de **ui**. Laat 1 minuut sudderen.
- Serveer de aardappelpuree en **groenten bij de worstjes**. Verdeel de uiensaus ernaover.

**Weetje** Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.

**Eet smakelijk!**



# Broodje hamburger met Italiaanse twist

met tomatensalsa en basilicummayonaise

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Tomaat



Ui



Knoflookteenten



Meatier-burger



Rucola



Witte ciabatta



Rode puntpaprika



Basilicumcrème



Geraspte pecorino DOP



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

Met basilicumcrème en pecorino geef je deze burger een Italiaanse twist. Zet je tanden in het knapperige broodje en waan je voor even in Italië. *Buon appetito!*



## 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, kleine kom, koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
ZWARTE balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bak het **broodje** 8 - 10 minuten.
- Snijd de **tomaat** en **puntpaprika** in kleine blokjes.
- Snipper de helft van de **ui** zeer fijn en snijd de rest in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje 🍅 Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid?

Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



### 2. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** samen met de **uienringen** en **puntpaprika** 3 – 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is.
- Strooi in de laatste minuut de **kaas** over de **burger**.



### 3. Salsa en mayo maken

- Meng ondertussen in een kom de fijngesneden **ui**, de **tomatenblokjes** en de **knoflook** met per persoon: 1 el extra vierge olijfolie en ½ el zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom 1 el mayonaise per persoon met de **basilicumcrème**.

### 4. Serveren

- Snijd het **broodje** open en besmeer met de basilicummayonaise.
- Leg de **burger** en de gebakken **groenten** erop en bedek met 3 el tomatensalsa per persoon en een beetje van de **rucola**.
- Meng de overige **rucola** met de overige tomatensalsa en serveer eraast.

Eet smakelijk!

## Allergenen

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



# Camembert in bladerdeeg met appel en gekaramelliseerde ui met frisse krieltjessalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Franse camembert



Bladerdeeg



Ui



Appel



Slamix met radicchio,  
rucola en bladsla



Rode puntpaprika



Gedroogde tijm



Krieltjes



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

Camembert is ontstaan aan het eind van de 18e eeuw in het gelijknamige Franse dorpje. Wist je dat camembert pas in de vorige eeuw zijn witte kleur heeft gekregen?



## 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, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Krieltjes (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groenteblouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 / 794	694 / 166
Vetten (g)	49	10
Waarvan verzadigd (g)	26,5	5,5
Koolhydraten (g)	62	13
Waarvan suikers (g)	17,7	3,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuys van de **appel** en snijd in plakjes. Halver de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartjes.



### 2. Krieltjes koken

Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan met deksel. Voeg de **krieltjes** toe en kook 16 - 18 minuten. Giet af en spoel af met koud water.



### 3. Ui en appel bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **appel** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn, ½ tl suiker en ½ tl **tijm** toe. Laat op laag vuur, afgedekt, 4 - 6 minuten inkoken. Scheep af en toe om.



### 4. Bladerdeeg vullen

Snijd ¼ **bladerdeegrol** per persoon. Besmeer elk stuk met ½ tl mosterd en leg hierop een stuk **camembert**. Verdeel de helft van de gebakken **ui** en **appel** over de **camembert** en bestrooi met ½ tl **tijm** per persoon en wat peper. Breng de uiteinden van het **deeg** naar het midden zonder te veel te trekken. Knijp het **deeg** aan de bovenkant samen zodat het goed dicht zit en bak 15 - 20 minuten, of tot het **deeg** goudbruin kleurt.



### 5. Salade maken

Snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes. Maak vlak voor serveren in de saladekom een vinaigrette van per persoon: ½ tl mosterd, ½ tl zwarte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, de **krieltjes**, de **puntpaprika** en de overige **appel** en **ui** toe en meng door.



### 6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Serveer de **camembert** in **bladerdeeg** ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Jokie's Italiaanse inspiratie: gigli in tomatensaus met burrata met champignons en wortel

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Scan met je Spotify-app en luister  
tijdens het koken naar wonderlijke  
Efteling-melodieën.

**Efteling**

	Gigli
	Knoflookteentje
	Ui
	Wortel
	Champignons
	Passata
	Siciliaanse kruidenmix
	Basilicumcrème
	Burrata

## Kook mee en win

Met dit Efteling-recept maak  
je kans op een sprookjes-  
achtige overnachting bij  
de Efteling. Scan de QR-code  
en ontdek meer!



## 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, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **wortel**. Snijd in de lengte in vieren en snijd in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in plakken.
- Kook de **pasta** in 8 - 10 minuten gaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat afgedeekt staan.



## 2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **wortel** en **champignons** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot de **ui** zacht is.

**Weetje** Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



## 3. Saus maken

- Voeg de **knoflook** en **Siciliaanse kruiden** toe aan de hapjespan en bak 1 minuut mee. Blus af met de balsamicoazijn.
- Voeg de **passata** toe en laat 2 - 3 minuten inkoken. Voeg de **pasta** en het kookvocht toe. Laat 2 minuten verder inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Halver de **burrata** en serveer bovenop de **pasta**.
- Besprenkel met de **basilicumcrème**.

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 /727	623 /149
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,9
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	16	3,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



# Mediterrane orzo met kipgehakt en aubergine

met witte kaas en paprika

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Het kipgehakt is gekruid met oregano, knoflook en cayennepeper. Zo waan je je voor even in Italië!



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Aubergine



Kipgehakt met  
Italiaanse kruiden



Gedroogde oregano



Orzo



Cherrytomaten in blik



Witte kaas



Verge krulpeeterselie

## 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 of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	2573 /615	377 /90
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	16,5	2,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid 75 ml kippenbouillon per persoon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **aubergine** in blokjes.



### 2. Kipgehakt bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en de **aubergineblokjes** 1 minuut.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Voeg de **paprikablokjes** en 1 tl **oregano** per persoon toe en roerbak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **orzo** toe aan de hapjespan en bak 1 minuut mee.



### 3. Orzo koken

- Voeg de **cherrytomaten** uit blik en de kippenbouillon toe en breng aan de kook.
- Laat het geheel, afgedekt, 12 - 15 minuten koken, of tot de **orzo** gaar is. Roer de bodem zo nu en dan los. Voeg wat water toe indien de **orzo** te snel droog kookt.
- Verkruimel ondertussen de **witte kaas**.
- Snijd de **krulpeterselie** grof en roer de helft door de **orzo**.

### 4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met de **witte kaas** en de overige **peterselie**.

**Weetje**  Wist je dat geblikte tomaten, in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Daarmee bevat dit gerecht meer dan 350 gram groente.

**Eet smakelijk!**



# Pittige kokoscurry met sperziebonen

met spinazie en bruine rijst

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Verge gember



Gele currykruiden



Bruine snelkookrijst



Kokosmelk



Zoete Aziatische saus



Rode cherrymaten



Gemengde bonen



Spinazie



Gefrituurde uitjes



Rode peper



Sperziebonen



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

Gefrituurde uitjes zijn niet alleen knapperig en smaakvol,  
maar ze voegen ook een aantal antioxidanten toe aan  
je maaltijd. Hierdoor zijn ze de perfecte topping voor dit  
gerecht!



## 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, zeeft

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sperziebonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
naar smaak						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3184 / 761	528 / 126
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	18,1	3
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	12,7	2,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Snipper de **ui**. Rasp de **gember** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Bereid de bouillon.



### 2. Bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur.
- Bak de **gele currykruiden** ongeveer 1 minuut, of tot het begint te geuren. Voeg ½ el zonnebloemolie per persoon toe en roer goed door.
- Voeg de **knoflook**, **ui**, **rode peper** en **gember** toe en bak 2 minuten.
- Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3. Groenten snijden

- Voeg de bouillon, **kokosmelk** en **zoete Aziatische saus** toe aan de hapjespan.
- Roer goed door en laat 4 - 5 minuten sudderen, of tot de saus iets is ingedikt.
- Halveer ondertussen de **cherrytomaten**. Laat de **gemengde bonen** uitlekken in een vergiet.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in drie stukken.



### 4. Serveren

- Voeg de **cherrytomaten** en de **sperziebonen** toe en laat nog 5 minuten zachtjes koken. Voeg de **bonen** en de **spinazie** toe en laat nog 2 minuten koken.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden en scheep de curry eroverheen. Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

**Eet smakelijk!**



# Pasta met Zweedse stijl gehaktballetjes in roomsaus

met courgette, kaas en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rigatoni



Gehaktballetjes van varken en rund



Ui



Sojasaus



Kokkroom



Geraspte Goudse kaas



Gomasio-tuinkruidenmix



Courgette



Rode puntpaprika



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

Een meubelwinkel populariseerde de Zweedse balletjes bij ons. Kan jij de Zweedse naam voor deze balletjes uitspreken?  
Daar heten ze kötbullar.



## 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, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	620 /148
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	19,3	3,4
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	13,7	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes en de **puntpaprika** in reepjes.



### 3. Gehaktballetjes garen

- Voeg de **ui** toe aan de koekenpan en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg de **kookroom**, bouillon, **sojasaus**, mosterd en bloem toe aan de koekenpan. Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken. Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten verder garen.

### 4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de pan met saus en verhit al roerend 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de **geraspte kaas** en **gomasio-tuinkruiden**.

Weetje ☀ Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?

**Eet smakelijk!**



# Pasta mac & cheese

met pestokaasblokjes en tomatensalade

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Conchiglie



Kookroom



Groene pestokaasblokjes Geraspte gruyère DOP



Pesto genovese



Tomaat



Vers basilicum



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

Wist je dat 'pesto' letterlijk 'gestampt' betekend? Doordat deze traditioneel wordt bereid in een vijzel. In dit recept voegen we pesto toe voor een nieuwe twist aan de originele mac & cheese.



## 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, ovenschaal, pan, steelpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Groenepestokaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentegebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
ZWARTE balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3728 / 891	902 / 215
Vetten (g)	52	13
Waarvan verzadigd (g)	24,7	6
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	6	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	7
Zout (g)	1,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de **pasta** af en bewaar apart. Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip).

**Tip:** De mac & cheese gaat in stap 3 in de oven om een krokant laagje te creëren. Wil je energie besparen en gebruik je oven liever niet? Voeg dan in stap 2 alle gruyère toe aan de kaassaus en geniet zo van een extra romige mac & cheese!



### 2. Kaassaus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg ½ el bloem per persoon toe, roer goed met een garde en bak 2 - 3 minuten, of tot het begint te geuren. Voeg beetje bij beetje de **room** en bouillon toe en blijf met de garde doorroeren tot het een glad geheel is. Voeg de **pestokaasblokjes** en de helft van de **gruyère** toe. Meng goed door tot alles gesmolten is en er een gladde kaassaus ontstaat (zie Tip).

**Tip:** Is de saus nog niet dik genoeg? Laat deze dan nog een paar minuten inkoken zodat het vocht verdampft.



### 3. Pasta toevoegen

Roer de **pasta** door de kaassaus (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **pesto** toe, meng goed en voeg het geheel toe aan een ovenschaal. Verdeel de overige **gruyère** over de ovenschaal.

**Tip:** Vind je de saus te dik? Voeg dan een scheutje kookvocht van de pasta toe.



### 4. Mengen

Bak 5 - 7 minuten op de grillstand of bovenin in de oven, of tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is (zie Tip).

**Tip:** Bereid je de mac & cheese in een pan in plaats van in de oven? Laat de mac & cheese dan afgedekt staan terwijl je de tomatensalade maakt.



### 5. Tomatensalade maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes. Snijd het **basilicum** fijn. Meng in een kom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn, peper en zout. Voeg de **tomaat** en het **basilicum** toe en meng goed door.



### 6. Serveren

Verdeel de mac & cheese over diepe borden. Serveer de tomatensalade ernaast.

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

**Eet smakelijk!**

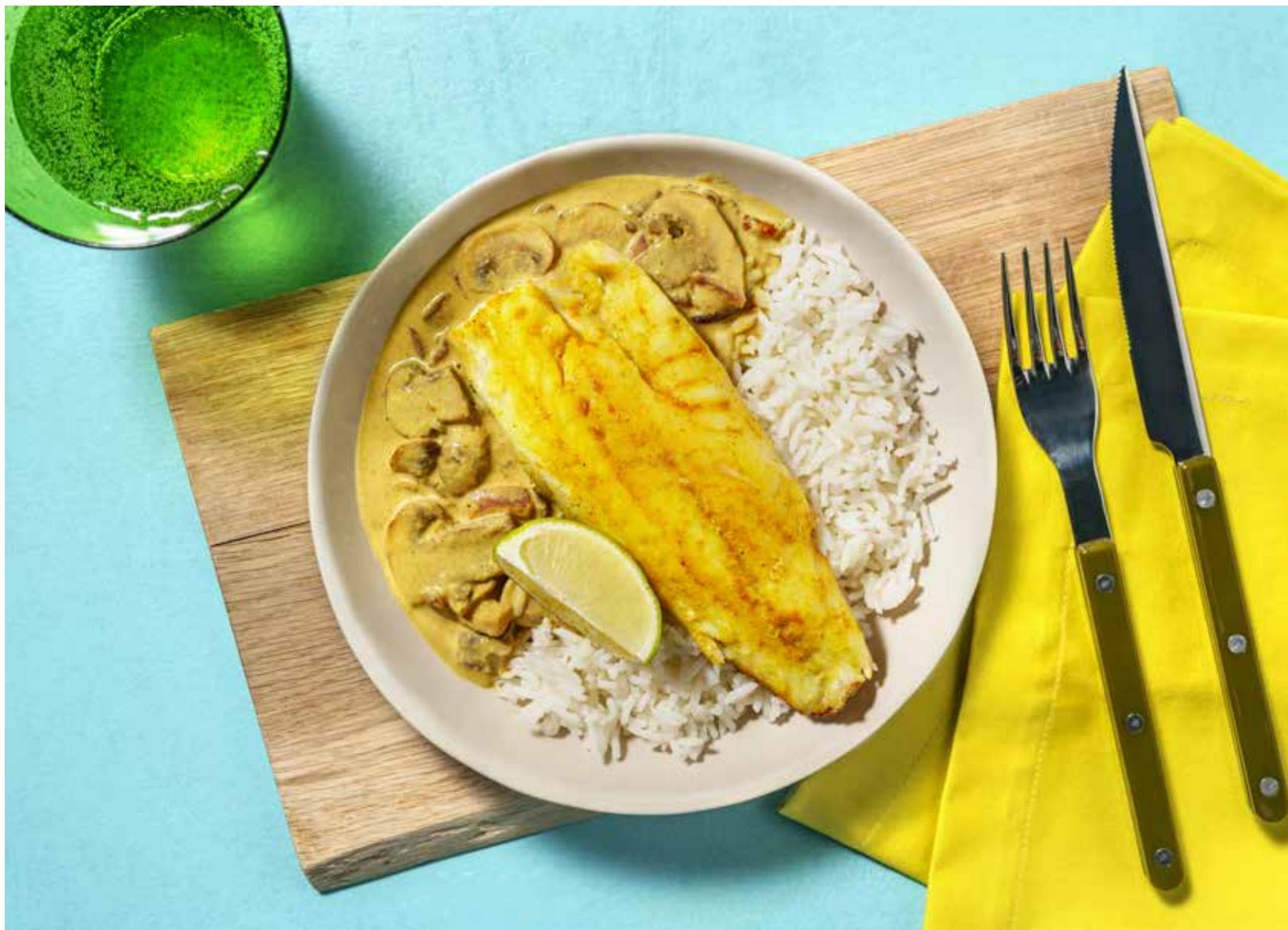


# Heek in groene-currysaus

met gele rijst, champignons en limoen

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Kokosmelk



Heekfilet



Champignon-roerbakmix



Knoflookteentje



Limoen



Vissaus



Kerriepoeder



Groene currykruiden



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

Wist je dat onze rijst- en granenverpakking nu gemaakt is van papier? Door de verpakking bij het papier weg te gooien, kan deze eenvoudig gerecycled worden!



## 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, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	535 /128
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	5,8	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,7	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Roer de helft van het **kerriepoeder** door de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in zes partjes.

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



### 2. Groenten bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan. Bak de **groentemix** 4 minuten. Voeg de **knoflook** en de **groene currykruiden** toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg de **kokosmelk**, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe.
- Laat de currysaus op laag vuur sudderen tot serveren.



### 3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met het overige **kerriepoeder**.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en de currysaus over diepe borden.
- Leg de gebakken **vis** erbovenop.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Veggie linzenschotel met vegan gehakt

met aubergine en yoghurt Griekse stijl

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Linzen



Ui



Wortel



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Midden-Oosterse kruidenmix



Yoghurt Griekse stijl



Geraspte Goudse kaas



Tomatenblokjes



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

In dit recept poffen we de aubergine. Dat duurt misschien wat langer, maar betaalt zich dubbel en dwars terug in smaak. Eet smakelijk!



## 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, vergiet, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yoghurt Griekse stijl* (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarre balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2527 / 604	398 / 95
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2
Koolhydraten (g)	32	5
Waarvan suikers (g)	19,4	3,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Aubergine bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in blokjes. Verdeel de **aubergineblokjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aubergine** 17 - 20 minuten in de oven.



### 2. Groenten bakken

Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in kleine blokjes van maximaal 1 cm (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 3 - 5 minuten.

**Tip:** Snijd de blokjes niet te grof, anders garen ze niet snel genoeg.



### 3. Vegan gehakt bakken

Voeg het **vegan gehakt**, de **Midden-Oosterse kruidenmix** en ¼ bouillonblokje per persoon toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon.



### 4. Saus bereiden

Giet de **linzen** af in een vergiet, spoel af en laat uitlekken. Voeg de **tomatenblokjes** en **linzen** toe aan de pan, roer goed door en breng op smaak met peper en eventueel zout. Kook de saus 3 - 4 minuten op laag vuur.



### 5. Schotel vullen

Schep een laagje saus op de bodem van een ovenschaal en bedek de saus met de helft van de **aubergineblokjes**. Verdeel de saus over de laag met **aubergineblokjes**. Leg de overige **aubergineblokjes** bovenop de saus. Verdeel de **yoghurt** over de **aubergine**. Breng op smaak met peper en garneer met de **gerasppte kaas**. Bak de schotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de korst goudbruin kleurt.



### 6. Serveren

Verdeel de linzenschotel over de borden.

**Weetje** Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Parelcouscoussalade met avocadodip en witte kaas

met tomaat en verse kruiden

Veggie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Tomaat



Parelcouscous



Olijfolie met citroen



Pompoenpitten



Veldsla



Witte kaas



Avocadodip



Verse bladpeterselie en bieslook



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

Vandaag geen verse avocado maar een avocadodip in je box!  
Dit (h)eerlijke product is gemaakt van geredde avocado's. Dat is pas verantwoord genieten!



## 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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Witte kaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	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)	2807 /671	763 /182
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	10,5	2,9
Koolhydraten (g)	64	17
Waarvan suikers (g)	9,8	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	6
Zout (g)	1,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel. Kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Roer af en toe door, zodat de **parelcouscous** niet aan de pan blijft plakken.
- Giet daarna af en spoel af met koud water.



### 2. Pompoenpitten roosteren

- Snipper ondertussen de **ui** zo fijn mogelijk.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen.
- Haal de **pompoenpitten** uit de pan en bewaar apart.

**Weetje** Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.



### 3. Parel couscous mengen

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak de **ui** 3 - 4 minuten.
- Maak in een saladekom een vinaigrette van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de honing en olijfolie met **citroen**.
- Meng de **parelcouscous** en de **ui** door de vinaigrette.



### 4. Serveren

- Meng de **tomaat**, de **verse kruiden** en de **veldsla** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden. Verkruimel de **witte kaas** erboven.
- Garneer met de **pompoenpitten** en **avocadodip**.

**Eet smakelijk!**



## Jokie's Chinese inspiratie: kleurrijke kipnoedels met courgette met courgette, champignons en cashewnoten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Courgette



Rode peper



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Cashewstukjes



Mie noedels



Kipgehakt met  
Oosterse kruiden



Knoflookteentjes



Champignon-  
roerbakmix



Gemberpuree

### Kook mee en win

Met dit Efteling-recept maak je kans op een sprookjesachtige overnachting bij de Efteling. Scan de QR-code en ontdek meer!



Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.

## 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 pan met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gemberpuree* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig!) Gebruik naar smaak en snijd de **rode peper** fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** 2 minuten.



## 2. Bakken

- Voeg de **courgette**, **champignon-roerbakmix** en  $\frac{1}{4}$  **rode peper** per persoon toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **zoete Aziatische saus**, **gemberpuree**, **sojasaus** en de **knoflook** toe en meng goed (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.



## 3. Mengen

- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Roer de **noedels** een paar keer goed door tijdens het koken.
- Giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan.
- Meng de **noedels**, **groenten** en het **kipgehakt** goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



## 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **cashewstukjes**.

**Weetje** 🍎 Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn twee belangrijke mineralen voor het lichaam - zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

**Eet smakelijk!**



# Gepofte aardappelblokjes met spek, zure room en kaas met ingemaakte rode puntpaprika en little gem

Caloriebewust

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aardappelen



Rode puntpaprika



Spekreepjes



Little gem



Tomaat



Verse bieslook



Geraspte Goudse kaas Biologische zure room



Ui



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

Het kleine broertje van romaine sla is little gem. De iets zoeter smaak en stevige bite passen perfect bij dit gerecht!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat, kom, saladekom, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	<b>1p</b>	<b>2p</b>	<b>3p</b>	<b>4p</b>	<b>5p</b>	<b>6p</b>
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spekreepjes* (g)	50	75	100	125	175	200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	2½	5	7½	10	12½	15

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 /683	458 /109
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,6
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	15,5	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



## 1. Aardappel poffen

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes (zie Tip). Scheur 1 vel aluminiumfolie per persoon af van 30 bij 30 cm. Leg de **aardappelblokjes** erop en meng mee de roomboter, peper en zout. Vouw de pakketjes dicht, leg ze op een bakplaat en bak 30 - 35 minuten in de oven.

**Tip:** Je snijdt de aardappelen zodat ze sneller gaar zijn.



## 2. Inmaker

**Snij de rode puntpaprika** in dunne ringen. Verhit per persoon: 2 el witte balsamicoazijn, 2 el water, ½ el suiker en een flinke snuf zout in een steelpan op middelhoog vuur. Breng aan de kook en verlaat daarna het vuur. Voeg de **puntpaprika** toe en laat 20 minuten staan op laag vuur, of tot je bij stap 6 bent.



### 3. Bakken en snijden

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Snijd de **ui** in halve ringen. Bak de **spekreepjes** en **ui** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **little gem** klein. Snijd de **tomaat** in partjes en snijd de **bieslook** fijn.



## 4. Salade maker

Meng in een saladekom per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn, peper en zout. Meng vlak voor serveren de **little gem, tomaat** en de helft van de **bieslook** door de dressing.



## 5. Aardappelen afmaken

Meng in een kom ¾ van de **geraspte kaas**, de **zure room**, de overige **bieslook**, peper en zout. Open de gepofte-aardappelpakketjes en verdeel het zure-roummengsel erover. Leg de gevulde-aardappelpakketjes op de bakplaat, verdeel de overige **geraspte kaas** eroverheen en bak nog 4 - 6 minuten in de oven, of tot ze mooi goudbruin zijn.



6. Serverer

Leg de **aardappelblokjes** op een bord. Garneer met de **spekreepjes** en gebakken **ui** en serveer met de ingemaakte **puntlapaprika** en de salade.

Eet smakelijk!



# Beef teriyaki met noedels

met wortel, paprika en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukkreepjes



Paprika



Wortel



Knoflookteentje



Verge gember



Teriyakisaus



Mie noedels



Zoete Aziatische saus



Komkommer



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

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

## 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, fijne rasp, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2259 /540	480 /115
Vetten (g)	15	3
Waaran verzadigd (g)	2,9	0,6
Koolhydraten (g)	65	14
Waaran suikers (g)	23,2	4,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Marinade maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Maak in een kom een marinade van de **teriyakisaus**, **knoflook**, **gember**,  $\frac{1}{4}$  el wittewijnnazijn per persoon, peper en zout. Voeg de **biefstukkreefjes** toe, roer door en zet apart.



### 2. Komkommer zoetzuur maken

Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Meng in een kom per persoon: 1 el wittewijnnazijn en 1 tl suiker met een snuf zout. Meng de **komkommer** erdoor en houd apart.



### 3. Groenten bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Snijd de **paprika** en de **wortel** in blokjes. Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **paprika** en **wortel** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Biefstukkreefjes bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan goed heet is en bak de **biefstukkreefjes** met de teriyaki-marinade in 1 minuut rondom bruin (zie Tip). De **biefstukkreefjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen.

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



### 5. Afmaken

Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet vervolgens af en voeg de **noedels** en de **zoete Aziatische saus** toe aan de pan met **groenten**. Meng goed door en verwarm het geheel 1 minuut. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



### 6. Serveren

Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden en leg de **biefstukkreefjes** erop. Serveer de zoetzure **komkommer** ernaast.

**Weetje** Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Patatas bravas met geitenkaasomelet

met Turkse groene peper en aioli

Familie Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Paprikapoeder



Turkse groene peper



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen  
geitenkaas



Aioli



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

In Spanje eten ze patatas bravas als tapas met andere gerechtjes ernaast. Vandaag combineer je ze met pittige tomatensaus, een omelet met geitenkaas en puntpaprika.



## 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, 2x kom, hapjespan met deksel, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Turkse groene peper* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3916 / 936	583 / 139
Vetten (g)	63	9
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,1
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	9,1	1,4
Vezels (g)	12	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.



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aardappelblokjes** met ¾ el olijfolie per persoon en het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en bak de **aardappelen**, afgedeckt, 25 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om.



### 2. Groenten bakken

Leg de **Turkse groene peper** en **rode puntpaprika** op een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met ruim zout (zie Tip). Zet in de oven en bak 10 - 15 minuten, of tot de **groenten** donker beginnen te worden. Schep halverwege de baktijd om zodat ze niet verbranden.

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



### 3. Snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



### 4. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **rode peper** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Verlaag het vuur, schenk de **passata** erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel water toe voor een iets dunnere saus.



### 5. Omelet maken

Kluts ondertussen in een kom de **eieren** met een scheutje melk en de **geraspte belegen geitenkaas**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en schenk het eimengsel in de koekenpan. Bak de omelet in 5 - 8 minuten gaar en vouw vervolgens voorzichtig dubbel.

**Weetje** Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.



### 6. Serveren

Verdeel de **Turkse groene peper**, de **rode puntpaprika** en de geitenkaasomelet over de borden. Serveer met de patatas bravas, de pittige tomatensaus en een flinke lepel **aioli** (zie Tip).

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aioli en de helft van de aardappelen. De overige aioli en aardappelen kun je de volgende dag in een maaltijdsalade verwerken.

**Eet smakelijk!**



# Bowl met frisse tonijnsalade en zoete aardappel

met komkommer-koolsla en munt

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Zoete aardappel



Tonijn in olijfolie



Appel



Verse munt en bieslook



Ui



Rodekool,  
wittekool en wortel



Biologische zure room



Komkommer



In dit recept gebruik je de magnetron om nog sneller te kunnen koken! Hiervoor heb je een magnetronbestendige kom of bak nodig. De meeste glazen en aardewerk schalen kunnen gewoon in de magnetron. Controleer wel even of deze echt magnetronbestendig zijn. Dit zie je onderop je servies aan het 'microwave-safe'-icoon. Let op: gebruik nooit aluminium(folie) of metaal in de magnetron.



NIERSTICHTING  
Je nieren zijn je leven.



## Voel je goed

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

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote kom, vershoudfolie, hittebestendige kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	450	600	900	1050	1350
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge munt en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre peper	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	386 /92
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,4
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	28,5	4,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes.
- Voeg de **zoete-aardappelblokjes**, de roomboter en 1 el water per persoon toe aan een hittebestendige kom (zie Tip). Dek af met vershoudfolie en prik een paar gaatjes in de folie.
- Zet de **zoete-aardappelblokjes** 4 - 5 minuten in de magnetron op de hoogste stand, of tot zacht als je er met een vork in prikt.
- Verwijder voorzichtig de vershoudfolie. Breng op smaak met peper en roer goed door. Bewaar apart.

**Tip:** Geen magnetron? Geen probleem! Verpak de zoete-aardappelblokjes met roomboter in aluminiumfolie en bak 35 - 40 minuten in de oven op 210 graden.



### 2. Koolsla maken

- Snijd de **komkommer** in blokjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn.
- Meng in een grote kom de wittewijnazijn met de extra verge olijfolie.
- Voeg de **komkommer**, **munt** en **rodekoel, wittekoel en wortel** toe aan de kom en meng met de dressing.
- Laat de **tonijn** uitlekken. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in kleine blokjes. Snijd of knip de **bieslook** fijn. Snipper de **ui**.

**Weetje** Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.



### 3. Tonijnsalade maken

- Meng in een kom de mosterd met de honing.
- Voeg de **ui**, **zure room**, **tonijn**, **appel** en  $\frac{1}{2}$  van de **bieslook** toe en roer goed door.

**Weetje** Wist je dat tonijn in olijfolie niet alleen lekker is, maar ook gezondheidsvoordelen heeft? In olijfolie zitten namelijk enkelvoudige onverzadigde vetzuren en vitamine E. Dat helpt bij het verlagen van je cholesterol en het versterken van je weerstand.



### 4. Serveren

- Verdeel de **zoete aardappel** over de borden en leg de tonijnsalade erbovenop.
- Bestrooi de tonijnsalade en **zoete aardappel** met de overige **bieslook**.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Witte kaas uit de oven met orzo

met geroosterde groenten en paprikasaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Paprika



Courgette



Orzo



Geroosterde-paprikasaus



Ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas



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

In dit recept leg je het blok witte kaas in zijn geheel in de oven. Zodra de kaas smelt vormt dit een heerlijk romige saus voor bij de orzo.



## 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, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **paprika** eerst in smalle repen en vervolgens door de helft.
- Halver de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Laat de **witte kaas** heel. Besmeer elke **wittekaaspak** met ½ el **geroosterde-paprikasaus**.

**Weetje** Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



## 2. Ovenschaal vullen

- Voeg de **gesneden paprika**, **ui** en **courgette** toe aan een ovenschaal.
- Meng de **groenten** met de zwarte balsamicoazijn, **Italiaanse kruiden**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal op de **groenten** en bak 20 minuten in de oven (zie Tip).

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



## 3. Orzo koken

- Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur.
- Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut.
- Voeg ruim water toe, breng aan de kook en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedeckt, in 10 - 12 minuten gaar.

## 4. Serveren

- Giet de **orzo** af en meng in de ovenschaal met de **witte kaas** en **groenten**.
- Meng de overige **geroosterde-paprikasaus** door het geheel.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Spinaziestamppot met boerenworst

met kastanjechampignons en knolselderij

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Knolselderij



Ui



Kastanjechampignons



Varkensboerenworst



Spinazie



Belgische kruidenmix  
voor gehakt



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

Een verschil met de normale champignon, is dat de kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



## 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, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knolselderij* (stuk(s))	½	½	½	¾	½	¾
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½

### Zelf toevoegen

Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
[Plantaardige] roomboter (tl)	3	6	9	12	15	18
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 /633	432 /103
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,6
Koolhydraten (g)	41	7
Waarvan suikers (g)	1,5	0,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Schil de **aardappelen** en de **knolselderij** en snijd beide in grote stukken. Weeg de **knolselderij** af. Zorg dat de **aardappelen** en **knolselderij** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 15 - 18 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Worst bakken

Verhit 1 tl roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op laag vuur. Keer regelmatig om.



### 3. Champignons bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Halver de **kastanjechampignons** en snijd eventuele grotere **champignons** in kwartalen. Haal de **worst** uit de pan. Voeg aan dezelfde pan 1 tl roomboter per persoon toe. Bak de **kastanjechampignons** 5 - 7 minuten op hoog vuur. Verlaag het vuur en voeg de helft van de **ui** toe. Bak nog 3 minuten.



### 4. Spinazie bakken

Voeg per persoon: ½ tl mosterd, 50 ml water en ⅛ runderbouillonblokje toe aan pan met **champignons**. Laat 5 minuten koken zodat er een jus ontstaat. Voeg de **worst** toe en laat nog 3 minuten mee sudderen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de overige ui 2 - 3 minuten. Voeg in delen de **spinazie** toe en bak tot de spinazie geslonken is.



### 5. Stampot maken

Stamp ondertussen de **aardappelen** en **knolselderij** tot een grove puree. Voeg per persoon: ¼ tl **gehaktkruiden**, 1 tl roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeuig te maken. Meng de gebakken **spinazie** door de puree. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de puree over de borden. Schenk de jus met **champignons** eroverheen. Leg de **boerenworst** erop.

**Weetje** Wist je dat knolselderij meer vezels bevat dan de meeste andere groenten? Namelijk maar liefst 4,9 gram vezels per 100 gram! Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en zorgen voor een verzadigd gevoel.

**Eet smakelijk!**



# Vegetarische hamburger met gebakken ui en champignons

met aardappeltjes uit de oven en salade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Hamburgerbol  
met sesam



Rucola en veldsla



Ui



Champignons



Mc2 Burger van De  
Vegetarische Slager



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

Speciaal ingrediënt in je box! Vandaag geniet jij van een  
vegetarische burger van De Vegetarische Slager. Met de  
structuur van een malse burger, maar dan vegetarisch!



## 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, keukenpapier, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	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)	4213 /1007	678 /162
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	12	1,9
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	9,2	1,5
vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Dep de **aardappelpartjes** droog met keukenpapier of een schone doek. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel vervolgens over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 2. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng vlak voor serveren de **rucola en veldsla** door de dressing in de saladekom.



### 3. Honingmayonaise maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met ½ tl honing per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** 🍏 Let jij op je calorie-inname? Vervang dan een deel van de mayonaise door yoghurt. Meng per persoon: 1 tl mayonaise met 2 el yoghurt. Ook kun je de **aardappelen** halveren en de overige aardappelen bij een andere maaltijd deze week gebruiken, bijvoorbeeld in een salade voor lunch of avondeten, samen met de mayonaise.



### 4. Groenten bakken

Snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **champignons** in plakjes. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur, maar houd de **groenten** in de pan zodat ze niet te veel afkoelen



### 5. Burger bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische burger** 2 - 3 minuten per kant.

**Weetje** 🍏 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



### 6. Serveren

Snijd het broodje open en besmeer met de helft van de honingmayonaise. Beleg elk **broodje** met 1 **vegetarische burger** en de helft van de gebakken **ui** en **champignons**. Serveer de **aardappeltjes** uit de oven, de salade, de overige gebakken **ui**, **champignons** en honingmayonaise ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Marokkaanse stoof met witte kaas

met dadelstukjes, courgette en Afrikaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Rode puntlapaprika



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



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

De dadel wordt beschouwd als een van de oudste vruchten die door de mensheid wordt gekweekt. Er is zelfs bewijs dat dadels al in 7000 v. Chr. werden gekweekt voor voedsel!



## 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

Rasp, grote hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 / 798	455 / 109
Vetten (g)	43	6
Waaran verzadigd (g)	20,1	2,7
Koolhydraten (g)	73	10
Waaran suikers (g)	27,2	3,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Was de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn. Rasp de **gember**. Snijd de **paprika** in smalle reepjes. Halveer de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes.



### 2. Groenten bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gember**, **paprika**, **courgette** en **wortel** toe en roerbak 3 - 4 minuten. Voeg de **dadelstukjes** toe en roerbak 1 - 2 minuten.



### 3. Smaakmakers bakken

Voeg per persoon: 1 ½ tl **Afrikaanse kruiden** en ¼ bouillonblokje toe en schep goed om. Voeg 75 ml water per persoon toe. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur. Maak vervolgens wat plaats onderin de pan. Leg de **witte kaas** op de bodem van de pan en breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten met de **groenten**.



### 4. Aardappelen koken

Kook ondertussen de **aardappelen** 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 5. Afwerken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwartjes. Knip naar smaak een **citroenpartje** uit boven de groentestoof en laat, onafgedekt, nog 5 - 6 minuten verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Voeg ⅔ van de **peterselie** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon toe aan de pan met **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **aardappelen** over diepe borden en schep de groentestoof erbij. Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Romige aardappelsoep met garnalen

met mais, tomaat en kokosmelk

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Mais in blik



Tomaat



Garnalen



Kokosmelk



Vissaus



Verse bieslook



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

Deze romige soep is geïnspireerd op chowder, een stevige soep uit de Verenigde Staten. Wij geven de soep een eigen twist met garnalen en kokosmelk voor de romigheid.



## 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

Keukenpapier, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Laurierblad (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnaazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	283 /68
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	21,2	2,3
Koolhydraten (g)	60	6
Waarvan suikers (g)	10,8	1,1
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	21	2
Zout (g)	3,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook.
- Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 1½ cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 minuten. Breng op smaak met zout.
- Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog 1 minuut.



### 2. Groenten voorbereiden

- Voeg de **aardappelen** toe aan de soeppan. Schenk het kokende water erbij en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Snijd de **tomaat** in grote stukken en snijd de **bieslook** fijn.
- Giet de **mais** af.



### 3. Garnalen bakken

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** in 2 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.

Weetje 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten en niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?



### 4. Soep koken

- Voeg de **mais**, de **tomaat**, de **kokosmelk** en de **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe aan de soeppan met **aardappelen** en kook 2 minuten mee.
- Voeg de **garnalen**, inclusief het bakvet uit de koekenpan, toe. Verhit nog 1 minuut. Meng vervolgens de wittewijnaazijn en de helft van de **bieslook** door de soep.
- Verdeel de soep over diepe borden en garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!



# Linguine met pesto en witte kaas

met geroosterde cherrymaten, tomaat en ui

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Rode cherrymaten



Pesto genovese



Linguine



Ui



Tomaat



Verse bladpeterselie



Witte kaas



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus.  
Zo past linguine, het dikker broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olijf.



## 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

Ovenschaal, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode cherrytomaten (g)	65	125	125	250	250	375
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 /799	826 /197
Vetten (g)	43	11
Waarvan verzadigd (g)	12,7	3,1
Koolhydraten (g)	76	19
Waarvan suikers (g)	9,4	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,9	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook met ¼ bouillonblokje per persoon in een pan met deksel voor de **linguine**.
- Snijd de **ui** en de **tomaat** in partjes.
- Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten**, de **tomaat** en de **ui** met per persoon: ½ el olijfolie, ½ el zwarte balsamicoazijn, peper en zout.

**Weetje** 🍎 De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



### 2. Peterselie snijden

- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal op de groenten.
- Rooster de **groenten** en **kaas** 12 - 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **verse bladpeterselie** fijn.



### 3. Pasta koken

- Kook de **linguine** 12 - 14 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitlekken.
- Voeg de **groene pesto** en **linguine** toe aan de ovenschaal en meng goed door elkaar.



### 4. Serveren

- Verdeel de **linguine** over diepe borden.
- Garneer met de **verse bladpeterselie**.

**Weetje** 🍎 De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.

**Eet smakelijk!**



# Roerbak met bulgogisaus en boerenworst

met noedels, spitskool en sesamzaad

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Verse gember



Knoflookteentje



Ui



Bosui



Varkensboerenworst



Mie noedels



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Rode peper



Paprika



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

De spitskool zit al gesneden in je box. Hierdoor zet je gemakkelijk een lekkere maaltijd op tafel.



## 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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper* (stuk(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2573 /615	537 /128
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,7
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	12	2,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,1	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.



### 2. Vlees bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **gember**, **knoflook**, **rode peper** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel. Druk met een spatel het **worstvlees** in kleinere stukken en roerbak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels** 2 - 3 minuten in de pan met deksel. Voeg in de laatste minuut de **gesneden spitskool** toe en kook mee.



### 3. Groenten bakken

- Voeg de **bulgogisaus**, de **bosui** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de hapjespan.
- Blus het geheel af met de **sojasaus** en per persoon: 1 tl wittewijnazijn en 1 el water.
- Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden.
- Garneer het geheel met de **sesamzaadjes** en het overige groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Orzosalade met salami en Parmigiano Reggiano

met citroenroomkaas en cherrytomaten

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Orzo



Salami



Knoflookteentje



Ui



Courgette



Rode cherrytomaten



Vers bladselderij



Parmigiano Reggiano DOP



Vers basilicum



Citroen



Roomkaas



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

Deze salami is nieuw in je box! Salami komt oorspronkelijk uit Italië en is afgeleid van het Latijnse woord sal, dat 'zout' betekent. Een echte smaakmaker dus.



## 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

Fijne rasp, pan, keukenpapier, bord, saladekom, kleine kom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Salami* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Verge bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge 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)	3033 /725	698 /167
Vetten (g)	36	8
Waaran verzadigd (g)	11,4	2,6
Koolhydraten (g)	71	16
Waaran suikers (g)	13	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,6	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan en kook de **orzo** 10 - 12 minuten. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Snijd de **salami** in reepjes.
- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **salami** in 3 - 4 minuten krokant.
- Haal de **salami** uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier. Bewaar de pan met het bakvet.



## 2. Bakken

- Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **courgette** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **bladselderij** fijn.
- Voeg in de laatste minuut de **bladselderij** toe en bak mee. Blus af met ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Mengen

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, 1 tl honing en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met het **basilicum** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon, peper en zout.



## 4. Serveren

- Halveer de **cherrytomaten**. Voeg de **cherrytomaten**, de gebakken **groenten** en de **orzo** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Verdeel de pastasalade over diepe borden.
- Leg de **roomkaas** op de **pasta** en garneer met de **Parmigiano Reggiano**.
- Verkruimel de krokante **salami** over de borden en serveer met de overige **citroenpartjes**.



HELLO  
FRESH

# Heekfilet met dikke friet

met frisse komkommer-dillesalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Dikke friet met schil



Citroen



Heekfilet



Komkommer



Verse dille



Ui



Botersla



Gomasio-  
tuinkruidenmix



Knoflookteentje



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

Je geeft de heek een originele twist met gomasio-kruidenmix - een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote saladekom, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, citroenrasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dikke friet met schil* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (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)	3318 /793	527 /126
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	8,1	1,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### 1. Friet bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de **dikke friet** over een met bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Dressing maken

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **knoflook** en ¼ tl **citroenrasp** per persoon.
- Snipper de **ui** en snijd de **dille** fijn.
- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie met de mosterd, honing, **dille**, **ui** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Vis bakken

- Snijd de **komkommer** in blokjes. Snijd de **botersla** grof.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten op de andere zijde. Bestrooi met de **gomasio**.



### 4. Serveren

- Voeg vlak voor het serveren de **komkommer** en de **sla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Verdeel de **vis** met de salade en de frietjes over de borden.
- Serveer met de knoflookmayo en overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**

# Garnalen met rozemarijn en gegrilde groenten

met bulgur en oregano-yoghurtsaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse rozemarijn



Aubergine



Ui



Knoflookteenten



Rode puntpaprika



Gedroogde oregano



Garnalen



Bulgur



Rode cherrymaten



Biologische volle yoghurt



## Voel je goed

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

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, 2x kom, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode cherryltomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre peper	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	496 /118
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,6
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	8,9	1,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Snijden en marineren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd fijn. Snijd de **aubergine** in plakken van ½ cm dik en de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halver de **puntpaprika** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Meng in een kom de **knoflook** en **garnalen** met per persoon: 1 tl **oregano** en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en laat afgedeekt staan.



### 2. Voorbereiden

Meng in een andere kom 1 ½ olijfolie per persoon, de helft van het zwarte balsamicoazijn en ⅓ van de **rozemarijn**. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¾ van de rozemarijnolie. Verdeel de **puntpaprika** en de **ui** over een andere bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige rozemarijnolie.



### 3. Groenten roosteren

Rooster de **aubergine** 18 - 20 minuten in de oven. Keer de **aubergine** na 12 minuten om en zet dan ook de bakplaat met de **puntpaprika** en **ui** in de oven.



### 4. Koken en mengen

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de overige **rozemarijn** toe en bak 1 minuut. Voeg daarna de **bulgur** toe en roer goed, zodat alle **bulgur** bedekt is met boter. Voeg de bouillon toe en kook de **bulgur**, afgedeckt, in 10 - 12 minuten droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen. Halver de **cherryltomaten**. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de extra vierge olijfolie en de overige **oregano**.



### 5. Garnalen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** en de **cherryltomaten** en de overige **rozemarijn** 3 - 4 minuten. Haal de **garnalen** uit de pan. Blus de **cherryltomaten** af met de overige zwarte balsamicoazijn per persoon en bak nog 2 - 3 minuten. Voeg de **tomaten** toe aan de **bulgur** en roer door.



### 6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden en serveer de geroosterde groenten erbij. Leg de **garnalen** op de borden en garneer met het yoghurtsausje.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Beef teriyaki met noedels

met wortel, prei en zoetzure komkommer

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukkreepjes



Teriyakisaus



Mie noedels



Zoete Aziatische saus



Komkommer



Groentemix: paprika,  
prei, wortel en kool



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



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

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



## 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, 2x kom, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2310 /552	469 /112
Vetten (g)	15	3
Waaran verzadigd (g)	2,9	0,6
Koolhydraten (g)	67	14
Waaran suikers (g)	24,5	5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Marinade maken

- Meng in een kom de **teriyakisaus** met de **mix van gember, knoflook en peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ¼ tl witte wijnazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **biefstukkreefjes** toe aan de kom, meng goed door en laat het vlees marinieren.
- Snijd de **komkommer** in dunne plakjes.
- Voeg aan een kom over de suiker en de overige witte wijnazijn. Voeg een snufje zout toe, meng goed en bewaar apart.



### 2. Groenten bakken

- Kook ruim water in een pan en kook de **noedels** 3 - 4 minuten, giet af en laat uitstomen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **groentemix** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Biefstukkreefjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de pan goed heet is en bak de **biefstukkreefjes** met de teriyaki-marinade in 1 minuut rondom bruin (zie Tip). De **biefstukkreefjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen.
- Voeg de **noedels** toe aan de **groenten**, roer de **zoete Aziatische saus** erdoorheen en bak nog 1 minuut. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden en leg de **biefstukkreefjes** erop.
- Serveer de zoetzure **komkommer** ernaast.

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

**Eet smakelijk!**



# Tortilla's met gehakt in gember-limoenmarinade

met knapperige groenten, mais en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Ui



Limoen



Mais in blik



Sojasaus



Volkoren mini-tortilla



Gezouten pinda's



Zoete Aziatische saus



Slamix met radicchio,  
rucola en bladsla



Wittekool en wortel



Gemberpuree



Oosters gekruid  
rundergehakt



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

In dit recept serveer je tortilla's, afkomstig uit de Mexicaanse keuken, met een vulling uit de Aziatische keuken. Een verassend lekkere combinatie!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Oosters gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 /892	764 /183
Vetten (g)	55	11
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,5
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	14,7	3
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	5	1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de **limoen** in partjes.
- Laat de **mais** uitlekken en bewaar apart in een kom.

**Tip:** Je kunt de tortilla's ook zonder oven opwarmen. Bak ze dan kort een voor een in een koekenpan vlak voor serveren.

**Weetje** Mais is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



## 2. Gehakt bakken

- Meng in een kleine kom de **knoflook**, **gemberpuree**, **sojasaus** en ½ el water per persoon tot een marinade (zie Tip).
- Pers er vervolgens 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg het **rundergehakt** toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten bruin.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.

**Gezondheidstip** Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer toevoegen.



## 3. Smaakmakers bereiden

- Voeg de marinade toe aan de pan met **rundergehakt** en bak nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** en de **verse muntblaadjes** grof.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus** en per persoon: ½ tl wittewijnnazijn en ½ el water.



## 4. Serveren

- Serveer de **mais**, **slamix**, **gesneden wittekool en wortel**, **pinda's**, **verse munt**, **limoenpartjes** en het gebakken **rundergehakt** allemaal in verschillende kommen.
- Serveer met het mayonaisesausje.
- Verdeel de **mini-tortilla's** over de borden en laat iedereen zelf de **tortilla's** beleggen.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Maaltijdsalade met camembert in ontbijtspek

met little gem, appel en bieslook

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Franse camembert



Ontbijtspek



Little gem



Appel



Courgette



Verse bieslook



Volkoren ciabatta



Pecanstukjes



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

Appels produceren een stofje waardoor ander fruit sneller gaat rijpen. Bewaar je de appels tussen de rest van je fruit? Let dan op dat het andere fruit wat sneller zal rijpen.



## 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

Saladekom, 2x koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

- Snijd het **brood** in blokjes.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **brood** in 3 - 5 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de mosterd en de honing. Roer door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

### 2. Courgette bakken

- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes.
- Snijd de **little gem** fijn.
- Snijd of knip de **bieslook** fijn.

**Weetje** ☀ Wist je dat appels flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



### 3. Camembert bakken

- Wikkel het **spek** om de **camembert**.
- Verhit een tweede koekenpan op hoog vuur en bak de **camembert** 1 - 2 minuten per kant, of tot het **spek** gaar is.
- Voeg de **appel**, **sla** en de helft van de **bieslook** toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.

### 4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Beleg met de **courgette**, de **camembert** in **ontbijtspek** en de croutons.
- Garneer met de **pecannoten** en de overige **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Pita pulled chicken

met ingelegde komkommer en wortel-gembersalade

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pulled chicken



Komkommer



Ui



Rode peper



Verge gember



Pitabroodje



Wittekool en wortel



Aardappelblokjes



Paprikapoeder



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, hapjespan, fijne rasp, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1¼	1½	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge gember* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 /701	485 /116
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,7
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	10,9	1,8
Vezels (g)	10	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. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de **pitabroodjes** 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelblokjes** met het **paprikapoeder** 15 minuten, of tot de **aardappelblokjes** gaar zijn (zie Tip).
- Rasp ondertussen de **gember** met een fijne rasp.
- Meng in een kom de **wittekool en wortel** met de **gember** en mayonaise naar smaak. Schep goed om en bewaar apart.

**Tip:** Bak je het voor meer dan 2 personen, gebruik dan 2 koekenpannen.



## 2. Zoetzuur maken

- Halver de **komkommer** in de lengte. Verwijder de zaadlijst met een lepel en snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en een snuf zout.
- Voeg de **komkommer**, **ui** en **rode peper** toe. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

**Weetje** Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



## 3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en voeg de **pulled chicken** toe.
- Verwarm, al roerend, ongeveer 4 minuten.



## 4. Serveren

- Snijd de **pitabroodjes** open, vul met de wortel-gembersalade en schep de **pulled chicken** erop. Verdeel de ingelegde **komkommer** en **ui** over de **broodjes**.
- Verdeel de **broodjes** over de borden en serveer met de overgebleven **groenten**, de **aardappelblokjes** en mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**