



Gepaneerde pangasiusfilet met sticky soja-groenten

en knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pangasiusfilet



Basmatirijst



Gemberpuree



Knoflookteentje



Rode ui



Paprika



Wortel



Panko paneermeel



Sojasaus met minder zout



Furikake



Paprikapoeder



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuis hoort. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, diep bord, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 / 686	407 / 97
Vetten (g)	17	2
Waaran verzadigd (g)	3,5	0,5
Koolhydraten (g)	101	14
Waaran suikers (g)	18,8	2,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en gemberpuree 1 - 2 minuten. Voeg daarna de rijst toe en schenk de bouillon erbij.
- Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de rijst 10 minuten.
- Haal van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.

Groenten bereiden

- Snijd de ui in partjes en snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de wortel in dunne plakjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat het goed bedekt is.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.

Vis paneren

- Verdeel de panko over een derde diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door het beslag en als laatste door de panko.
- Leg de vis op een bord en houd apart.

Vis bakken

- Besprenkel de achtergehouden saus over de groenten en schep alles goed om.
- Zet de groenten vervolgens terug in de oven, totdat ze gaar zijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de vis 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.

Eet smakelijk!

Serveren

- Serveer de rijst en groenten op borden.
- Schep de vis erop en garneer met de furikake.



Gerookte-paprikarisotto met honinggeitenkaas

met walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Familie | Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

“Voor risotto mag je mij altijd wakker maken! Een goede risotto is smeuig met een ‘al dente’ rijstkorrel. Deze versie is hoog op smaak dankzij de ovengeroosterde paprika’s, het geroosterd paprikapoeder en de verse geitenkaas.”

Chiara's favoriet



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Knoflookteentje



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Pruimtomaat



Geroosterd paprikapoeder



Vers basilicum

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, staafmixer, pan

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 Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (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
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Gerookt paprikapoeder (tl)	¼	¾	1¼	1½	2	2¼
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 / 791	446 / 107
Vetten (g)	39	5
Waaran verzadigd (g)	15,1	2
Koolhydraten (g)	92	12
Waaran suikers (g)	24,1	3,2
vezels (g)	6	1
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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd de puntpaprika in grote stukken.
- Verdeel met de helft van de knoflook over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en meng goed. Breng ruim op smaak met zout.
- Bak voor 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze lichtbruin beginnen te kleuren. Schep halverwege om.



Smaakmakers bakken

- Snipper de ui. Pers de overige knoflook of snij fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan.
- Fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe.



Risotto maken

- 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.
- Voeg extra water toe en kook iets langer als je de risotto liever zachter eet.



Geitenkaas bakken

- Pel de geroosterde knoflook en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de geroosterde paprika toe en bewaar apart.
- 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 het goudbruin is.



Afmaken

- Voeg de Grana Padano, extra vierge olijfolie en een snufje gerookt paprikapoeder toe aan de hoge kom. Mix met een staafmixer tot een dikke puree.
- Voeg, zodra de risotto gaar is, de puree toe aan de risotto en meng goed.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd het basilicum grof.



Serveren

- Meng in een kom de tomaat met de helft van het basilicum. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de risotto over diepe borden en leg de gegratineerde geitenkaas met walnootstukjes erbovenop.
- Garneer met het overige basilicum. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.

Eet smakelijk!



Dahl met krokante kikkererwten en naan

met kokosmelk, spinazie en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Spinazie



Naanbrood met kruiden



Limoen



Gele wortel



Kikkererwten



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



Tandooripasta



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

De tandoori-pasta in dit recept bevat verschillende aromatische kruiden en specerijen, zoals gember, citroengras, kurkuma, kruidnagel en kardemom - waardoor dit gerecht boordevol smaak zit!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote hapjespan met deksel, keukenpapier, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tandooripasta* (g)	15	35	45	60	80	95
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	3314 / 792	404 / 96
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	19,2	2,3
Vezels (g)	25	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortels in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

Tip: Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders worden ze niet gaar.



Dahl maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en wortels 2 - 3 minuten. Roer de tandooripasta, de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruidenmix erdoorheen.
- Roer goed en bak nog 2 minuten. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng aan de kook.



Linzen toevoegen

- Voeg de linzen toe, breng op smaak met peper en zout en dek de pan af met het deksel.
- Kook de dahl, afgedeckt, 10 minuten. Voeg vervolgens de spinazie toe.
- Meng goed en kook nog 10 minuten, of tot de linzen gaar zijn.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de dahl te droog lijkt.



Kikkererwten roosteren

- Giet de kikkererwten af, spoel af en dep droog met keukenpapier.
- Voeg de kikkererwten en de overige Afrikaanse kruidenmix toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Afmaken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in driehoekjes.
- Snijd de koriander fijn en snijd de limoen in zes partjes.
- Knijp, als de dahl gaar is, 1 limoenpartje per persoon eroverheen.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante kikkererwten erover.
- Garneer met de koriander.
- Serveer met de naan en de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Krokante kipschnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoete Aziatische saus, bosui en knapperige rauwkost

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

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

Scheur mij af!



	Jasmijnrijst		Knoflookteent
	Gesneden spitskool		Wortel
	Zoete Aziatische saus		Bosui
	Verse gember		Oranjehoen krokante kipschnitzel

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, rasp, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Oranjetehoek krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 /930	591 /141
Vetten (g)	41	6
Waaran verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	114	17
Waaran suikers (g)	19,6	3
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rasp de wortel.
- Meng in een kom de suiker met de witewijnazijn, peper en zout.
- Voeg de wortel en spitskool toe en schep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Bereid de bouillon. Rasp de gember met een fijne rasp. Pers de knoflook of snijd fijn.

Tip: Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nog fijner voor je het aan de kom toevoegt.



Rijst koken

- Breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de rijst 10 - 12 minuten. Voeg indien nodig meer water toe.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Smaakmakers bakken

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de gember en het witte gedeelte van de bosui 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan 2/3 van de rijst. De overige rijst kun je een andere keer gebruiken.



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de schnitzel in 5 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Verdeel de knoflook-gemberrijst over diepe borden. Schep de rauwkost ernaast.
- Leg de schnitzel erbovenop. Garneer met het groene gedeelte van de bosui en besprenkel met de saus.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met geitenkaas en rode biet

met peer, verse citroentijm en rucolasalade

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Peer



Gekookte rode bieten



Verse citroentijm



Flammkuchen



Biologische zure room



Rucola en veldsla



Geitenkaasbolletjes met honing



Pompoenpitten



Mini-komkommer



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	538 / 129
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,3
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	34,5	6,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de peer en snijd de peer in de lengte in dunne plakjes.
- Snijd ¾ van de rode biet in dunne plakken en snijd het overige gedeelte in blokjes van 1 cm.
- Ris de blaadjes van de citroentijm.



Flammkuchen beleggen

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de peer en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de suiker toe en roerbak 2 - 3 minuten, of tot goudbruin.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de flammkuchen met de zure room. Breng goed op smaak met flink wat peper en zout. Beleg met de rode-bietplakken en verdeel vervolgens de ui en peer erover.



Salade maken

- Verkruimel de geitenkaas over de flammkuchen, bestrooi met de citroentijm en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd kort voor serveren de komkommer in blokjes.
- Voeg de bietenblokjes, pompoenpitten, komkommer en sla toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing.
- Snijd de flammkuchen in stukken en besprenkel met wat honing naar smaak.
- Serveer met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Bulgur met geroosterde groenten en honing-geitenkaasbolletjes

met verse munt, pompoenpitten en zoete aardappel

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Rode ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Pruimtomaat



Verse munt



Rucola en veldsla



Rode puntaprika



Geitenkaasbolletjes met honing



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	½	¾	¾	1
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Vers munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2423 / 579	389 / 93
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	18,6	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Schil de zoete aardappel en snij in blokjes van ongeveer 1 cm. Voeg de zoete aardappel en de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan een kom.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Voeg alledrie toe aan dezelfde grote kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de overige Midden-Oosterse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne repen. Snijd de wortel in halve maantjes van ½ cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Voeg alledrie toe aan dezelfde grote kom en besprenkel met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg de overige Midden-Oosterse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Bulgur bereiden

- Schep de zoete aardappel om en leg de groenten ernaast, of gebruik een andere bakplaat. Bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Rooster in een pan op middelmatig vuur de bulgur en het komijnzaad al roerend 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 minuten op laag vuur.
- Giet af en roer de bulgur los met een vork.



Pompoenpitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de muntblaadjes fijn. Voeg beide toe aan een saladekom.
- Voeg de gesmolten kaas toe en schep goed om.



Salade afmaken

- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de geroosterde groenten, de dressing en de bulgur toe aan de saladekom en schep goed om.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de salade over de borden en leg de geitenkaas erbovenop.
- Garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Kip in harissa-granaatappelsaus met amandelschaafsel

met kruidige bulgur, courgette en verse munt

Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kippendij



Granaatappel



Bulgur



Amandelschaafsel



Rode ui



Verse munt



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Hello Harissa



Knoflookteentje



Een favoriet van receptontwikkelaar Noah:

"Granaatappel duikt steeds vaker op in salades, maar zelden in warme gerechten of sauzen. Zonde - het geeft niet alleen kleur aan je bord, maar ook een heerlijk zoete smaak. Oorspronkelijk komt dit prachtige fruit uit het Midden-Oosten, en daarom wilde ik een recept maken dat haar oorsprong eer aandoet."



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Granaatappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	443 /106
Vetten (g)	29	4
Waaran verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	86	12
Waaran suikers (g)	20,7	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de helft van de ui. Snijd de overige ui in halve ringen.
- Snijd de courgette in blokjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en houd apart.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelmatig vuur. Bak de knoflook, de courgette en de gesnipperde ui 2 minuten.
- Roer de bulgur erdoor en rooster de korrels 1 minuut. Blus af met de helft van de witewijnazijn.
- Houd 50 ml bouillon per persoon apart. Giet de overige bouillon bij de bulgur.



Kip bakken

- Breng aan de kook en laat 10 - 12 minuten koken op laag vuur. Roer af en toe door.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog lijkt.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de overige ui 1 - 2 minuten.
- Snijd de kippendijen in vieren, voeg toe aan de ui en bak 2 minuten.



Granaatappel voorbereiden

- Snijd ondertussen de granaatappel open en pers het sap uit boven een kleine kom.
- Schep de granaatappelpitjes in een andere kleine kom en houd apart.
- Blus de kip af met het granaatappelsap, de achtergehouden bouillon en de overige witewijnazijn.
- Breng flink op smaak met peper en zout.



Munt snijden

- Voeg de honing, de **Hello Harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de Afrikaanse kruidenmix toe.
- Laat 9 - 11 minuten sudderen, tot de saus is ingedikt en de kip gaar is.
- Snijd ondertussen de munt fijn.



Serveren

- Roer de bulgur los met een vork. Roer de amandelen, de munt en de overige Afrikaanse kruidenmix erdoor.
- Serveer de bulgur op borden en leg de kip met saus erbovenop.
- Garneer met de granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!



Veggie picadillo met linzen en witte kaas

met olijven, peterselie en rozijnen

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van gehakt, tomaten, rozijnen en olijven.
Vandaag serveer je een vegetarische variant op dit gerecht!

Scheur mij af!



Knoflookteken



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Rode ui



Witte langraanrijst



Tomatenblokjes



Kalamata-oliven



Tomaat

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, vergiet, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Linzen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2	
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45	
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60	
Vergeleken met rijst (g)	2½	5	7½	10	12½	15	
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3	
Kalamata-oliven (g)	15	30	55	70	85	100	
Tomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 / 648	454 / 109
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	104	18
Waarvan suikers (g)	24,8	4,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst 12 - 15 minuten, of tot gaar.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de paprika en tomaat in blokjes.



Peterselie snijden

- Laat de linzen uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de peterselie, inclusief takjes, grof.

Weetje Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op laag vuur. Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de paprika, verse tomaat, rozijnen en **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en tomatenblokjes toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de olijven en worcestershiresaus toe en verhit 10 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig door.



Serveren

- Voeg de linzen toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst en picadillo over de borden.
- Verkruimel de witte kaas eroverheen.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes met bieslook-aardappelpuree

met uienschutney, spinazie en knoflooktomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Aardappelen



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteentje



Ui



Tomaat



Spinazie



Verge bieslook



Uienschutney



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

Chutney, afkomstig uit India, is er in vele soorten en kan zoet, zuur of pittig zijn. De uienschutney in dit gerecht, gemaakt van gekaramelliseerde uien, kruiden en azijn, heeft een zoete en pittige smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, 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
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Uienchutney* (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)	3360 /803	480 /115
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,2
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	22,1	3,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Worstjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de ui toe en bak, afgedekt, 4 - 6 minuten op middelmatig vuur. Keer de worstjes regelmatig om.
- Serveer de worstjes op borden.

Aardappelen stampen

- Voeg de uienchutney en het water voor de saus toe aan de ui in de koekenpan.
- Meng goed en laat 1 minuut zachtjes koken.
- Stamp de aardappelen met de overige roomboter en eventueel een scheutje kookvocht.
- Roer de mosterd en de bieslook erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

Voorbereiden

- Schil de aardappelen of was grondig 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 uitstomen.

Groenten snijden

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn en snijd de tomaat partjes.
- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Snijd de ui in halve ringen.

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.

Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en tomaat 2 - 3 minuten.
- Voeg de spinazie, eventueel in delen, toe aan de tomaat. Roer tot de spinazie is geslonken.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Serveer de aardappelpuree en groenten op de borden.
- Sprenkel de uienjus erover.



Romige penne met aubergine en Parmigiano Reggiano

met zongedroogde tomaten, rucola en veldsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus. Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Ui		Knoflookteentje
	Aubergine		Zongedroogde tomaten
	Penne		Kookroom
	Basilicumcrème		Parmigiano Reggiano DOP
	Siciliaanse kruidenmix		Rucola en veldsla

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, fijne rasp, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Basilicumcrème (ml)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	629 / 150
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,2
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	20	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.

Tip: Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



Aubergine bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm en hak de zongedroogde tomaten grof.
- Meng de aubergine met de bloem.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine in 8 - 10 minuten rondom bruin.



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook en zongedroogde tomaten 3 - 4 minuten.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut verder. Blus af met de bouillon en de helft van de balsamicoazijn. Voeg de room toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.
- Rasp de Parmigiano Reggiano.



Serveren

- Meng in een saladekom de slamix met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de pasta, de aubergine, de basilicumcrème en de helft van de Parmigiano Reggiano door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta en de salade over diepe borden. Garneer met de overige Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes met sticky sinaasappelsaus

met rozemarijn-aardappelpartjes en geroosterde broccoli

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelpartjes



Kipfilethaasjes



Sinaasappel



Ui



Broccoli



Uienchutney



Verse rozemarijn



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

Kipfilethaasjes zijn het kleine stukje vlees onder de filet. Het is extra mals, gaart snel en absorbeert gemakkelijk marinades en kruiden!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verge rozemarijn* (takje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Grove mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	413 / 99
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	26,5	4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelpartjes, afgedekt, 15 minuten.
- Verwijder de takjes van de rozemarijn en snij de blaadjes fijn. Voeg toe aan de aardappelpartjes.
- Bak nog 5 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Broccoli voorkoken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de broccoli.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Blancheer de broccoli 2 - 3 minuten en giet af.



Groenten roosteren

- Snijd de ui in 8 partjes.
- Leg de ui en broccoli op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Pers ondertussen de sinaasappel uit.



Kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip 5 - 6 minuten, of tot gaar. Haal uit de pan en houd apart.



Saus maken

- Voeg aan dezelfde koekenpan de uienchutney, het sinaasappelsap, de honing en de mosterd toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Meng goed en breng aan de kook.
- Laat 2 - 3 minuten inkoken. Haal dan van het vuur en roer een klontje roomboter door de saus.



Serveren

- Serveer de aardappelpartjes, kip en broccoli op borden.
- Besprenkel de kip met de sinaasappelsaus.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Griezelige Danse Macabre-burger

met frietjes en komkommersalade

Totale tijd: 35 - 45 min.

Plantaardig

Efteling



Het kooksprookje van Danse Macabre

Lang, heel lang geleden, op een muziekconcours hier ver vandaan, kon je de dirigent Joseph Charlatan voor zijn orkest zien staan.

Met veel emotie en bravoure speelde hij zijn muziek. Het stuk heette Danse Macabre, men noemde het uniek.

Maar op vrijdag de dertiende, 1876 was het jaar, was deze magistrale uitvoering opeens zomaar klaar.

Want in het Huyverwoud verscheen een katachtig wezen, het was het Kwaad, dat velen vrezen.

De ogen die die avond in de hoek verschenen, verzwolgen het orkest, het was met de laatste noot verdwenen.

Wist je dat je door een Danse Macabre-burger te bereiden, het mogelijk is om het Kwaad in het Huyverwoud te bestrijden?



Scan de code met je Spotify-app en luister naar het sprookjesrecept.



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin Danse Macabre in het echt!

Extra leuk: beluister het recept en houd je handen vrij om samen de sterren van de hemel te koken.
Scan de QR-code om het sprookjesrecept te beluisteren of de actievoorwaarden te lezen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart streetfoodbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 /935	525 /126
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	5,7	0,8
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	20,6	2,8
vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Voeg toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om, zodat de frieten rondom bedekt zijn (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk.

Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de burger zonder de frietjes. De aardappelen kun je op een ander moment gebruiken.



Friet bakken

- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en zorg dat er genoeg ruimte overblijft om later het broodje toe te voegen.
- Bak 22 - 24 minuten in de oven, of tot de frieten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd het broodje open en bak de laatste 3 minuten mee met de frieten.



Uienjes maken

- Snipper de ui fijn.
- Verhit in een steelpan de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, de witte wijnazijn en de suiker.
- Voeg, als de suiker is opgelost, de ui en het mosterdzaad toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes pruttelen op middelmatig vuur. Haal van het vuur en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de dille fijn.



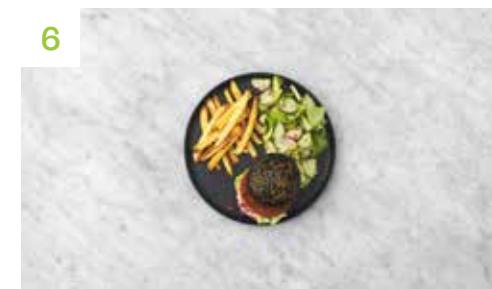
Burger bakken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de dille, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 minuten per kant.
- Houd voor elke burger 1 heel slablad apart. Snijd de overige sla grof.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.



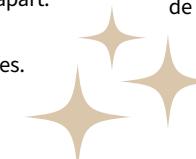
Salade maken

- Bewaar ½ el uiensaus per persoon apart. Voeg de overige uiensaus toe aan een saladekom.
- Voeg de extra vierge olijfolie toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, vlak voor serveren, de sla en komkommer toe aan de saladekom en meng door de dressing.



Serveren

- Beleg het broodje met de dillemayo, de achtergehouden uiensaus, de achtergehouden sla en de burger.
- Serveer met de frieten, de salade en mayonaise naar smaak.



En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!





Romige masala linzensoep met naan

met kruidige yoghurtsaus, kokosmelk en amandelschaafsel

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Selma's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dahl is een van mijn favoriete gerechten en inspireerde mij om deze soep te maken. Dankzij de voorgesneden groenten, voorbereide linzen en veel smaakmakers als gember en garam masala, maak je met dit recept een supersnel maar smaakvol gerecht!"



Passata



Garam masala



Linzen



Kokosmelk



Gemberpuree



Naanbrood met kruiden



Mix van gesneden wortel en ui



Knoflookteken



Biologische volle yoghurt



Verse koriander en munt



Amandelschaafsel



Tomaat

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

Staafmixer, kleine kom, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 / 888	437 / 105
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	22,3	2,6
Koolhydraten (g)	92	11
Waarvan suikers (g)	17,4	2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Bak de naan 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de knoflook en tomaat in grote stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de gemberpuree, de voorgesneden groenten, de tomaat en de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.



Soep maken

- Voeg de linzen, zonder eerst af te gieten, toe aan de soep.
- Voeg de passata, de bouillon en de kokosmelk toe. Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zachtjes pruttelen.
- Snijd ondertussen de koriander, inclusief de takjes, grof.
- Snijd de muntblaadjes grof.



Soep afmaken

- Meng in een kleine kom de yoghurt met de munt en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de witewijnazijn toe aan de soep.
- Pureer met een staafmixer tot de gewenste textuur (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is de soep nog te dik? Maak hem naar smaak dunner door beetje bij beetje meer water toe te voegen.



Serveren

- Serveer de soep in kommen en garneer met de yoghurtsaus.
- Garneer met het amandelschaafsel en de overige koriander.
- Besprengel met de extra vierge olijfolie en serveer met het naanbrood.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met guacamole en witte kaas

met tomaat, verse kruiden en pompoenpitten

Veggie | Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode ui



Tomaat



Parelcouscous



Olijfolie met
citroenaroma



Pompoenpitten



Veldsla



Witte kaas



Guacamole



Verse bladpeterselie
en bieslook



Komkommer



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

Guacamole is uitgevonden door de Azteken in de regio die we nu kennen als Mexico; ze noemden het "ahuacamolli", een combinatie van de Azteekse woorden 'ahucatl' (avocado) en "molli" (saus).



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroenaroma (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	150	175	225
Guacamole* (g)	40	80	160	160	240	240
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	361 / 86
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,5
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	11,1	1,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Kook de parelcouscous, 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 de ui zo fijn mogelijk.
- Snijd de tomaat en komkommer 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 uit de pan en bewaar apart.



3 Mengen

- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 3 - 4 minuten.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de honing en de olijfolie met citroen.
- Voeg de parelcouscous en de ui toe aan de saladekom en roer goed door de dressing.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.



4 Serveren

- Voeg de tomaat, de komkommer, de verse kruiden en de veldsla door de parelcouscous en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de parelcouscous over de borden. Schep de guacamole erbovenop.
- Verkruimel de witte kaas erboven en garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky kip met gomasiobroccoli

met knoflook-gemberrijst en gefrituurde uitjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes



Knoflooteen



Broccoli



Ui



Gomasio



Uienchutney



Jasmijnrijst



Gemberpuree



Gefrituurde uitjes



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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% "goma", ofwel sesamzaad en 10% "sio", zeezout.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3674 / 878	440 / 105
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,8
Koolhydraten (g)	120	14
Waarvan suikers (g)	49,4	5,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur.
- Bak de knoflook en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook 10 - 12 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.



Broccoli stomen

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 - 7 minuten, giet af en laat uitstomen.
- Roer de gomasio erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



Kip bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de kip 7 minuten.
- Voeg de uienchutney, de ketjap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe samen met wat sambal naar smaak.
- Breng op smaak met peper en bak nog 1 minuut.



Serveren

- Serveer de rijst over kommen en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de saus en garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Pasta caprese met serranoham

met rode pesto en pompoenpitten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Fiocchi Tricolore van Felicetti is een levendige pasta met drie kleuren, gemaakt van durumtarwe. Het voegt zowel visuele aantrekkingskracht als een rijke smaak toe aan elk gerecht.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Rode ui



Pruimtomaat



Serranoham



Fiocchi tricolore



Rode cherrytomaten

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240	
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3	
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30	
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Pruimtomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3	
Serranojam* (g)	20	40	60	80	100	120	
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540	
Rode cherrytomaat (g)	125	250	375	500	625	750	
Zelf toevoegen							
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)	3728 /891	836 /200
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,7
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	13,6	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip).
- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uistomen.

Tip: Gebruik eventueel een waterkoker om tijd te besparen.



Toppings voorbereiden

- Snijd de tomaat in blokjes en halveer de cherrytomaat.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Scheur de serranojam en mozzarella in kleine stukken.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.



Pasta afmaken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, rode pesto en alle tomaat 3 - 5 minuten.
- Voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als het geheel te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden. Verdeel alles eroverheen.
- Garneer met het basilicum en de geroosterde pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Veggie kaasschnitzel in salieboter met parelcouscous

met citroenmayonaise, pompoen en pastinaak

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Parelcouscous



Vegetarische
kaasschnitzel



Knoflookteentje



Sjalot



Pompoenblokjes



Wortel



Pastinaak



Verse salie



Citroen



Midden-Oosterse
kruidenmix



BBQ-rub



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

Sjalotten zijn iets delicateser en hebben een verfijndere smaak dan gewone uien. Je kunt ze dus op vrijwel dezelfde manier gebruiken, en met heel weinig moeite je gerecht naar een hoger niveau tillen.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4176 /998	786 /188
Vetten (g)	52	10
Waaran verzadigd (g)	19,7	3,7
Koolhydraten (g)	102	19
Waaran suikers (g)	17,9	3,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Parelcouscous koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten, giet af en leg terug in de pan.
- Roer de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) erdoor en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de pompoen 4 - 5 minuten.



Groenten bakken

- Was of schil de pastinaak. Snijd de pastinaak en de wortel in kleine blokjes.
- Voeg toe aan de pompoen. Voeg een scheutje water toe en bak 4 - 5 minuten.
- Snipper ondertussen de sjalot en pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de sjalot, de knoflook en de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan de groenten. Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Snijd de citroen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met het sap van 1 citroenpartje per persoon (zie Tip).
- Roer de groenten door de parelcouscous.
- Ris de salieblaadjes van de steeltjes.

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de mayonaise door yoghurt.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de schnitzel 3 minuten op de ene kant. Draai om, voeg de salie en een klontje roomboter toe en bak 3 minuten op de andere kant.
- Serveer de parelcouscous met de schnitzel en de overige citroenpartjes ernaast. Serveer met de citroenmayonaise en de salie.

Eet smakelijk!



Lichte waterzooi met koolvis

met groenten en aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuis hoort. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.



Scheur mij af!



Laurierblad



Ui



Knoflookteent



Aardappelen



Prei



Wortel



Verse krulpeterselie



Koolvis



Kookroom

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laurierblad (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2330 /557	253 /60
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,4	1,6
Koolhydraten (g)	54	6
Waarvan suikers (g)	16,5	1,8
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	1,4	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg het laurierblad toe.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijf fijn.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Snijd de prei in ringen. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.



Waterzooi bereiden

- Verhit een flinke klont roomboter in een soeppan op middelhoog vuur.
- Fruit de ui en knoflook 1 - 2 minuten. Voeg daarna de prei, wortel en aardappelen toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de witewijnazijn en de bouillon.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten koken, of tot de aardappelen gaar zijn.



Peterselie snijden

- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Verlaag het vuur van de waterzooi wanneer de aardappelen gaar zijn zodat het niet meer kookt.
- Meng de room en de helft van de peterselie door de waterzooi. Breng op smaak met peper en zout.



Vis pocheren en serveren

- Snijd ondertussen de vis in stukken van 2 cm en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de visstukjes in de waterzooi en pocheer, afgedekt, 3 - 5 minuten op laag vuur.
- Verdeel de waterzooi over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in truffel-pankojasje

met knoflook-sperziebonen en aardappelen

Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Knoflookteent



Ui



Sperziebonen



Mayonaise met
truffelaroma



Panko paneermeel



Gedroogde tijm



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, diep bord, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	506 /121
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,5
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	7,7	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Was de aardappelen grondig en snijd in grote stukken. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de panko toe aan een diep bord. Breng op smaak met peper en zout.



Varkenshaas bakken

- Dep het varkensvlees droog met keukenpapier.
- Bedeck het varkensvlees rondom met de helft van de truffelmayonaise. Wentel daarna door het pankomeengsel.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het varkensvlees 10 - 13 minuten. Haal daarna uit de pan en bewaar afgedekt tot serveren.



Groenten bakken

- Verwijder de steelaanset van de sperziebonen. Voeg de sperziebonen toe aan een hapjespan.
- Schenk een bodempje water in de hapjespan en voeg een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en voeg weer toe aan de hapjespan.
- Besprengel met een scheutje olijfolie. Voeg de knoflook, ui en tijm toe.
- Bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de aardappelen over de borden en leg alles ernaast.
- Meng de overige truffelmayonaise met 1 tl water per persoon. Sprenkel over de aardappelen.

Eet smakelijk!



Orzo met courgette en pecorino

met mini-romatomaten en rozemarijn

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Verge rozemarijn



Orzo



Amandelschaafsel



Italiaanse kruiden



Rode ui



Courgette



Mini-romatomaten



Geraspte pecorino DOP



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

Mini-romatomaten lijken misschien op cherrymatenen, maar ze hebben minder zaadjes en zijn minder zoet dan cherrymatenen. Perfect voor kleinere hapjes, met dezelfde klassieke tomatensmaak!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeleken met de recepten van de andere soorten orzo, is dit gerecht een goede bron van calcium.	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	418 /100
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,8
Koolhydraten (g)	68	12
Waarvan suikers (g)	13,8	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in halve maantjes en halveer de tomaten.
- Ris de blaadjes van de rozemarijntakjes en snijd fijn.

Weetje • Wist je dat je met dit gerecht door de geraspte kaas, amandelen en grote hoeveelheid groenten ruim een kwart van de ADH calcium binnen krijgt?



Orzo bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middellaag vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de orzo toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon toe.
- Kook de orzo, afgedekt, 8 - 10 minuten. Roer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.
- Voeg extra water toe als de orzo te droog wordt.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur.
- Rooster het amandelschaafsel met de helft van de rozemarijn goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de courgette, knoflook en de overige rozemarijn 3 - 4 minuten.
- Voeg de tomaten toe en bak nog 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: Heb je geen haast? Rooster de tomaten dan met een beetje olijfolie, peper en zout 15 minuten in de oven op 200 graden. Verdeel de tomaten bij het serveren over de orzo.



Orzo kruiden

- Roer de Italiaanse kruiden, de groenten en de helft van de kaas door de orzo.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de orzo over de borden.
- Garneren met het rozemarijn-amandelschaafsel en de overige kaas.

Eet smakelijk!



Cheesy tortilla-ovenschotel met kip en zure room

met tortilla's, tomatensalsa en mais

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tortilla



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Knoflookteent



Rode ui



Mais in blik



Tomaat



Wortel



Tomatenpuree



Mexicaanse kruiden



Gerookt paprikapoeder



Geraspte cheddar



Biologische zure room



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

Wist je dat Cheddar ook een dorpje in Engeland is? De gelijknamige kaas is hier ontstaan, maar snel uitgegroeid tot een van de populairste kazen in de wereld!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3071 / 734	504 / 120
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,5
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	20,8	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

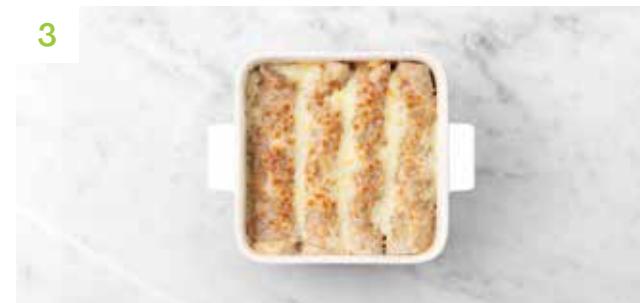
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Laat de mais uitlekken in een vergiet.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de wortel in zeer kleine blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de wortel, mais, de knoflook en ¾ van de ui 1 - 2 minuten (zie Tip).

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



Vulling maken

- Voeg het gehakt, het gerookte paprikapoeder en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut.
- Voeg de bouillon en de helft van de tomaat toe en bak nog 2 - 4 minuten.



Samenstellen

- Beleg de tortilla's met de vulling. Vouw de tortilla's dicht en leg ze in een ovenschaal.
- Strooi de kaas erover en bak 5 - 10 minuten in de oven.

Weetje Mais levert een goede portie magnesium - een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



Serveren

- Meng in een kleine kom de overige tomaat en ui met de witte wijnazijn.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de tortilla's met de tomatensalsa en de zure room.

Eet smakelijk!



Sticky champignons met spiegelei

met aardappelpuree, paksoi en bosui

Veggie | Health Conscious Choice

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Paksoi heeft een lichtzoete, mosterdachtige smaak en een knapperige textuur. Het is een veelzijdige groente die in allerlei gerechten kan worden verwerkt, zoals soepen, salades en roerbakgerechten.

Scheur mij af!



Aardappelen



Paksoi



Kastanjechampignons



Koreaanse kruidenmix



Bosui



Zoete Aziatische saus



Ketjap manis



Ei



Taugé

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, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Taugé* (g)	25	50	50	100	100	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¾	3½	5¼	7	8¾	10½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 / 662	403 / 96
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	23,1	3,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



1 Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snij in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snij zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



2 Groenten snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de paksoi toe en bak 4 minuten.
- Voeg het groene gedeelte toe en bak nog 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout, haal de paksoi uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de champignons in plakjes.



3 Sticky champignons maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de champignons en het witte gedeelte van de bosui toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de taugé, ketjap en zoete Aziatische saus toe. Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten.
- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan en bak het ei.



4 Serveren

- Voeg een scheutje olijfolie en eventueel wat kookvocht toe aan de aardappelen en stamp met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg de Koreaanse kruidenmix toe en stamp goed door. Meng de paksoi door de aardappelpuree.
- Verdeel de aardappelpuree over diepe borden.
- Schep de champignons eroverheen. Leg het ei erbovenop en garneer met het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Hartige pie van gemengd gehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Bladerdeeg is een luchtig, kruimelig deeg dat wordt gemaakt door laagjes boter en deeg te stapelen. Tijdens het bakken ontstaan er knapperige, luchtige laagjes - perfect voor allerlei gerechten!

Scheur mij af!



Ui



Wortel



Half-om-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Bleekselderij



Tomaat

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bleekselderij* (stengel(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 /770	586 /140
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,3
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	17,5	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en snijd de tomaat in blokjes. Snijd de wortel in kleine blokjes.
- Halver bleekselderij in de lengte en snijd dan in kleine stukjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, wortel en bleekselderij 4 - 5 minuten.



Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de tomaat, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.



Ovenschotel maken

- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het bladerdeeg en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is.



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



Romige conchiglie met aubergine

met geitenkaas, verse kruiden en paprika

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

De eerste Europese versies van aubergines waren kleiner en hadden een gele of witte kleur. Ze leken op eieren, vandaar de Engelse naam "eggplant"!

Scheur mij af!



	Ui		Knoflookteentje
	Tomatenpuree		Siciliaanse kruidenmix
	Pruimtomaat		Verse geitenkaas
	Conchiglie		Kookroom
	Aubergine		Verse bladpeterselie & basilicum
	Paprika		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge gietenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 / 745	571 / 136
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,9
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	26,1	4,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta. Verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Snij de paprika in smalle repen.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Snijd de tomaat in blokjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten snijden

- Snij de paprika in smalle repen.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Snijd de tomaat in blokjes.



Pasta koken

- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar 45 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, paprika en aubergine 5 - 7 minuten, of tot de aubergine goudbruin is.
- Roer de knoflook, Siciliaanse kruidenmix en tomatenpuree erdoorheen en bak nog 2 - 3 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Verkruimel de rest van het bouillonblokje erboven. Voeg de tomaat, de room, de suiker en het kookvocht toe.
- Dek de pan af en laat 6 - 8 minuten op laag vuur pruttelen.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



Serveren

- Roer de pasta door de groenten en meng goed. Serveer de pasta op de borden.
- Verkruimel de gietenkaas erover. Garneer met de verse kruiden.

Eet smakelijk!



Linguine met harissa, garnalen en Parmigiano Reggiano

met puntpaprika en oregano

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuis moet. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.

Scheur mij af!



- | | | | |
|--|-------------------------|--|------------------------------|
| | Rode puntpaprika | | Knoflookteentje |
| | Rode ui | | Tomatenblokjes met basilicum |
| | Parmigiano Reggiano DOP | | Linguine |
| | Gedroogde oregano | | Harissa |
| | Garnalen | | |

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, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie						
						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	539 /129
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	20,8	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Groenten snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de puntpaprika in ringen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Puntpaprika bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika 3 - 4 minuten.
- Roer de garnalen erdoor en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal alles uit de pan en houd apart onder aluminiumfolie.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomatenblokjes, oregano, harissa, rodewijnazijn en suiker toe.
- Meng goed en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.



Serveren

- Voeg de pasta en het paprikamengsel toe aan de saus. Meng goed.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Tonijnsalade met gepofte zoete aardappel

met komkommer-koolsla, dille en bieslook

Health Conscious Choice

Totale tijd: 50 - 60 min.



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuis moet. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.

Scheur mij af!



Zoete aardappel



Appel



Rode ui



Rodekool,
wittekool en wortel



Komkommer



Tonijn in water



Verse dille & bieslook

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 met bakpapier, 2x kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	450	600	900	1050	1350
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode 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
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnaazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2310 /552	345 /83
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	28,9	4,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Scheur 1 vel aluminiumfolie van 30 bij 30 cm af per persoon.
- Leg de zoete aardappel op de aluminiumfolie en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Vouw de pakketjes dicht en leg ze op een bakplaat.



Koolsla maken

- Bak 35 - 40 minuten in de oven (zie Tip).
- Snijd de komkommer in blokjes. Snijd de dille fijn.
- Meng in een kom de wittewijnaazijn met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de komkommer, dille en wortel-koolmix toe aan de kom en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Controleer na 30 minuten of de zoete aardappel al gaar is door met een vork in een van de blokjes te prikkken. Pas eventueel de baktijd hierop aan.



Tonijnsalade maken

- Laat de tonijn uitlekken. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in kleine blokjes. Snijd of knip de bieslook fijn. Snipper de ui.
- Meng in een kom de honing met de mosterd.
- Voeg de ui, de zure room, de tonijn, de appel en ⅓ van de bieslook toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Houd apart tot serveren.



Serveren

- Haal de pakketjes met zoete aardappel uit de oven wanneer ze gaar zijn. Pas op: uit de pakketjes kan hete stoom komen.
- Verdeel de zoete-aardappelblokjes over de borden. Schep de tonijnsalade erbovenop.
- Strooi de overige bieslook over de tonijnsalade en zoete aardappel.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast.

Eet smakelijk!



Zalm met krieltjessalade

met appel, venkel en dille

Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuis hoort. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.

Scheur mij af!



Venkel



Appel



Rode ui



Rucola en veldsla



Krieltjes



Zalmfilet



Verse dille

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
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2573 / 615	444 / 106
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	16,9	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Was de krieltjes, halveer en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Kook de krieltjes, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en spoel met koud water.



Groenten snijden

- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de dille fijn.



Salade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de mosterd, de witte wijnazijn en de dille.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de krieltjes, appel, venkel en slamix toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de ui en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai daarna om en bak 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de vis op borden. Meng de ui door de salade en serveer eraast.

Eet smakelijk!



Bulgogibowl met steak

met rijst, sesam-koolsla en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Rode ui



Komkommer



Witkool en wortel



Bulgogisaus



Sesamolie



Gomasio



Steak

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, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	419 / 100
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	16,2	2,4
vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de komkommer in halve maantjes en voeg toe aan een kom.

Tip: Het best kun je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Haal de steak uit de verpakking.



Rijst koken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op laag vuur en bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe en kook 10 - 15 minuten.
- Haal van het vuur en laat 5 minuten staan. Giet daarna af indien nodig.
- Voeg ondertussen de wittewijnazijn en de suiker toe aan de komkommer. Roer goed door en zet apart tot serveren. Schep regelmatig om.



Steak bakken

- Meng in een saladekom de sesamolie met de mayonaise en de koolmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klein scheutje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak en ui 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de bulgogisaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de ui. Laat 1 minuut koken.



Serveren

- Snijd de steak kort voor serveren, tegen de draad in, in dunne plakjes.
- Serveer de rijst op diepe borden. Leg de steak erop en besprenkel met de bulgogisaus.
- Serveer met de komkommer en de koolsla.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Spaghetti met gekruide kipworst en pesto-roomsaus

met gebakken prei en champignons

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Pesto komt oorspronkelijk uit de Italiaanse stad Genua, de hoofdstad van de regio Ligurië. De pesto die we nu kennen werd voor het eerst beschreven in een kookboek in 1863, maar het gaat terug tot in de tijd van de Romeinen!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	190	250	315	375
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebloillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 /838	673 /161
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	18,1	3,5
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	13,1	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de prei in dunne ringen en snijd de champignons in plakken.
- Snijd de ui in halve ringen.



Groenten bakken

- Kook de spaghetti, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uistomen.
- Verhit een klein klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons, prei en ui 6 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de kipworstjes in 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak nog 6 minuten, of tot de worst gaar is. Keer regelmatig om.
- Voeg de room, Italiaanse kruiden en pesto toe aan de pan met groenten.
- Roer goed door en laat nog 2 minuten zachtjes koken.



Serveren

- Snijd de worstjes in plakken.
- Voeg de spaghetti en 30 ml kookvocht per persoon toe aan de saus en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer de pasta met de kipworst.

Eet smakelijk!



Noedels met knoflookgarnalen

met roerbakgroenten in ketjapsaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuis hoort. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.

Scheur mij af!



Groentemix
met witte kool



Ketjap manis



Gefrituurde uitjes



Maizena



Garnalen



Limoen



Knoflookteent



Volkoren noedels

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, steelpan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ketjap manis (ml)	40	80	120	160	200	240
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Maizena (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 / 764	677 / 162
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,6
Koolhydraten (g)	79	17
Waarvan suikers (g)	31,3	6,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	3,6	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.
- Besprengel met een scheutje zonnebloemolie. Schep goed om en houd apart.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de groentemix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Bereid de bouillon in een steelpan op middellaag vuur.
- Voeg een flinke klont roomboter, de ketjap, de maizena, de wittewijnazijn en de sambal toe (zie Tip).
- Meng goed en laat zachtjes inkoken tot verder gebruik.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de ketjap. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de knoflook 2 - 3 minuten, of tot gaar.
- Voeg de noedels, de garnalen en de ketjapsaus toe aan de groenten.
- Meng goed en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de limoen in partjes. Knip 1 limoensapje per persoon uit boven de noedels en serveer in kommen of diepe borden
- Garneer met de gefrituurde uitjes en serveer met de eventuele overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Hertengehaktballetjes in fusion BBQ-currysaus

met aardappelpartjes en sperziebonen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Het zoete van de BBQ-saus, het kruidige van de currysau, het pittige van de mosterd en het zoute van de runderbouillon vormen samen een smaakbommetje van een saus. In combinatie met de hertengehaktballetjes de ster van dit gerecht!"



Hertengehaktballetjes
Provençaals



Aardappelpartjes



Sperziebonen



Barbecuesaus



Currysau



BBQ-rub

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	417 /100
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,2	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Aardappelpartjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog.
- Bak de aardappelpartjes 13 minuten. Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een scheutje zonnebloemolie toe.
- Bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de stelaanzet van de sperziebonen.
- Schenk een bodempje water in een pan.
- Voeg de sperziebonen en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af indien nodig.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 8 - 9 minuten rondom bruin.
- Haal de gehaktballetjes uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloem in 1 minuut al roerend lichtbruin.
- Voeg de barbecuesaus, currysaus en mosterd toe. Voeg daarna de bouillon toe.



Serveren

- Roer goed door, verlaag dan het vuur en laat de saus 2 minuten inkoken. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.
- Voeg de gehaktballetjes toe aan de koekenpan en meng goed door de saus.
- Serveer de aardappelen, sperziebonen en gehaktballetjes op borden.
- Giet de overige saus eroverheen. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Pita's met BBQ-kip en komkommer-koolsla

met verse kruiden, gebakken ui en puntpaprika

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipfilethaasjes



Barbecuesaus



Pitabroodje



Komkommer



Ui



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Rodekool, wittekool en wortel



June's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar June:

"Dit recept is snel en eenvoudig te bereiden. Daarnaast heb je niet veel potten en pannen nodig, dus weinig afwas! De BBQ-saus is een belangrijke smaakmaker in deze lichte maaltijd."



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
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteken (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarre balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 /643	537 /128
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	21	4,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwarm de pita's 4 - 6 minuten in de oven, of gebruik een broodrooster.
- Snijd de puntpaprika in dunne ringen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip en de puntpaprika 5 - 6 minuten.
- Haal van het vuur en roer de barbecuesaus erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



Ui bakken

- Snijd de ui in dunne halve ringen. Verhit een kleine scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui 3 - 4 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de verse kruiden grof. Pers de knoflook of snijd fijn.



Koolsla maken

- Meng in een saladekom de honing met de witte wijnazijn en de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de komkommer, koolmix, knoflook en verse kruiden toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Serveren

- Snijd de pita's open en beleg naar smaak met de toppings.
- Serveer de eventuele overige koolsla eraan.

Eet smakelijk!