



Kruidige garnalencurry met citroen en koriander

met rijst, paprika en kokosmelk

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Gemberpuree combineert de uitgesproken, aromatische smaak van verse gember met kant-en-klaar gemak. Perfect voor snelle maaltijden!

Scheur mij af!



	Knoflookteentje		Ui
	Gemberpuree		Kokosmelk
	Zoete Aziatische saus		Pruimtomaat
	Verge koriander		Citroen
	Garnalen		Paprika
	Witte langgraanrijst		Vadouvan

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, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vadouvan (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	533 / 127
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	19,8	3,6
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	13,5	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in blokjes.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2 Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de vadouvan 1 minuut.
- Voeg de gemberpuree, knoflook, ui en paprika toe en bak 1 - 2 minuten.



3 Curry maken

- Blus af met de wittewijnazijn. Roer de kokosmelk en de zoete Aziatische saus erdoor. Verlaag het vuur en laat 5 - 6 minuten zachtjes koken.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en de koriander fijn. Snijd de citroen in partjes.
- Voeg de garnalen en de helft van de tomaat toe aan de curry en laat 3 - 4 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Verdeel de rijst over de borden.
- Schep de curry en de overige tomaat erbovenop.
- Garneer met de koriander en serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Vegetarische runderstukjes met cheesy aardappelen en basilicum

met verborgen groenten voor kinderen: paprika, courgette en ui

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelschijfjes



Vegetarische runderstukjes



Passata



Paprika



Ui



Courgette



Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!

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, rasp, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 / 674	418 / 100
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,1
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	17,6	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelen 12 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Bestrooi met de kaas en bak nog 2 minuten.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Fruiten

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Halver de paprika en verwijder de zaadlijsten. Rasp de paprika en de courgette (zie Tip). Voeg beide toe aan de ui en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om ze in blokjes te snijden.



Veggie runderstukjes bakken

- Roer de passata, de suiker en de Italiaanse kruidenmix door de groenten. Breng op smaak met peper en zout en laat pruttelen tot serveren.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het vegetarische runderstukjes en de Siciliaanse kruidenmix 6 minuten.
- Blus af met een scheutje water en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snij ondertussen het basilicum fijn.
- Serveer de cheesy aardappelen op borden met de saus ernaast.
- Verdeel de vegetarische runderstukjes over de saus en garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Piraña-bowl met pasta

met avocado, cheddar en zure room

Totale tijd : 25 - 30 min.

Familie | Veggie | Lekker snel



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 Piraña 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 voor meer informatie en de actievoorwaarden.



Efteling

Het kooksprookje van het wilde water

In een land hier ver vandaan,
blijkt er een woeste en wilde rivier te bestaan.

Kronkelend zoekt hij zijn weg door het woud,
je kunt er niet in zwemmen, want het water is ijskoud.

Wie dat toch doet moet wel weten,
dat je misschien wel door enge vissen wordt opgegeten!

Misschien is een boottocht dan toch een beter idee,
maar of het veiliger is dan zwemmen?
Het antwoord is "nee"!

Want ook daar komen er stroomversnellingen op je pad,
en dan hebben we het nog niet eens over de watervallen gehad.

Wil jij toch dapper het wilde water trotseren?

Krijg een voorproefje door deze Piraña-bowl te proberen!



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



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, zeef, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mais in blik (g)	70	140	210	280	350	420
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 /848	630 /150
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2
Koolhydraten (g)	97	17
Waarvan suikers (g)	25,2	4,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,4	0,6

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 pasta 9 - 11 minuten.
 - Bewaar wat van het kookvocht, giet af en houd de pasta apart.
 - Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhooi vuur. Bak de Peruaanse kruidenmix en de helft van het gerookte paprikapoeder 1 minuut.
 - Voeg de tomatenblokjes toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng aan de kook. Voeg vervolgens de suiker en zwarte balsamicoazijn toe.



Groeiende grootheden

- Giet de mais af.
 - Voeg de mais en de knoflook toe aan de courgette. Bak 1 - 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.
 - Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vlees in plakken.
 - Sniid de peterselie grof. Sniid de limoen in partes.



Courgette bakker

- Verlaag het vuur en laat de saus, afgedekt, 8 - 10 minuten sudderen.
 - Zet daarna het vuur uit en roer de pasta erdoorheen.
 - Snijd de courgette in halve maantjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
 - Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de courgette en het overige paprikapoeder 1 - 2 minuten.



Serverer

- Serveer de pasta in kommen of op diepe borden.
 - Serveer alle togs die niet past op de koersdienst aan deelnemers zelf past op de borden van deelnemers. Of serveer het gerecht direct op de borden.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!



Familie-burgeravond: Italiaanse stijl veggie cheeseburger

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie | Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Tomaat



Rode ui



Basilicumcrème



Lecker Burgerlijk van
de Vegetarische Slager®



Geraspte Goudse kaas



Rucola en veldsla



Witte ciabatta



Mini-komkommer



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

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, 2x kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 /849	507 /121
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,7
Koolhydraten (g)	92	13
Waarvan suikers (g)	12,4	1,8
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Aardappelpartjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen en snijd in partjes. Voeg toe aan een kom. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.
- Bak het broodje de laatste 6 - 8 minuten mee.



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de komkommer in plakken.
- Meng in een kom de tomaat met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de basilicumcrème.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger met de ui 3 minuten per kant.
- Strooi de kaas over de burger tijdens de laatste minuut van het bakken.
- Snijd het broodje open en beleg met de cheeseburger.



Serveren

- Serveer alle toppings apart en laat iedereen zelf de burger en salade naar smaak samenstellen. Of serveer het gerecht direct op de borden.
- Serveer de aardappelpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Kipfilet in champignonroomsaus

met rijst, broccoli en gomasio

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Champignons



Witte langraanrijst



Gomasio



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Kookroom



Rode ui



Broccoli



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

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	501 / 120
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,8
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	9,3	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en broccoli.
- Snijd de champignons in kwarten. Snipper de ui. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de rijst, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Voeg de broccoli toe en kook nog 5 - 7 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Champignons bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en champignons 4 - 6 minuten, of tot de ui glazig is (zie Tip).
- Roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Champignons nemen bij het bakken eerst veel vocht op en laten dit daarna weer los. Het lijkt daardoor alsof ze aanbakken, maar dat gebeurt niet - voeg dus geen extra olie toe.



Saus maken

- Voeg de room, de mosterd en de bouillon toe aan de champignons.
- Laat de saus 5 minuten inkoken (zie Tip).

Tip: Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Zet dan het vuur wat hoger, haal het deksel van de pan en laat de saus nog wat langer inkoken. Vind je de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe.



Serveren

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip in 3 - 5 minuten rondom bruin.
- Leg de kip in de saus, dek de pan af en laat 8 - 12 minuten koken.
- Verdeel de rijst en broccoli over de borden en garneer met de gomasio.
- Leg de kip op de rijst en verdeel de champignonroomsaus erover.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met zure-roomsalade en zoet-pittige chilisaus

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Biologische zure room



Paprikapoeder



Kipfilethaasjes



Komkommer



Panko paneermeel



Zoet-pittige chilisaus



Botersla



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur. De frisse en kruidige smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan zowel hartige als zoete gerechten!

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, 2x kom, diep bord, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 /743	436 /104
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	5,5	0,8
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	11,5	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Kip paneren

- Voeg de panko toe aan een diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de nuggets erdoor tot ze volledig bedekt zijn met een laagje panko.

Kip bakken

- Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de nuggets 2 - 3 minuten per kant, of tot ze goudbruin kleuren.
- Haal uit de koekenpan en leg op het bord met keukenpapier.

Serveren

- Serveer de nuggets met de frietjes en de salade.
- Serveer de zoet-pittige chilisaus ernaast.

Eet smakelijk!



Risotto caprese

met mozzarella, rode peper en spinazie

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



Risottorijst



Rode peper



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Grana Padanovlokken DOP
Mozzarella



Balsamicocrème



Spinazie



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

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

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	2	3	5	6	8	9
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	⅔	1	1½	1½	2
Grana Padano volkoren DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2745 /656	388 /93
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	13	1,8
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	11,1	1,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middellaag vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut.



Tomaat snijden

- Voeg ½ van de bouillon toe en laat de risottokorrels de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, opnieuw ½ van de bouillon toe.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en houd apart.

Tip: Vervang eventueel ½ van de bouillon met witte wijn.



Basilicum snijden

- Roer de tomatenblokjes door de risotto. Voeg de overige bouillon toe en laat de risottokorrels de bouillon weer langzaam opnemen. Blijf goed doorroeren.
- De risotto is gaar zodra de korrel van buiten zacht is, maar nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.



Spinazie toevoegen

- Scheur de spinazie klein boven de pan wanneer de risotto bijna gaar is en laat al roerend slinken.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Scheur de mozzarella in stukjes.



Afmaken

- Haal de pan van het vuur wanneer de risotto gaar is.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix, de helft van het basilicum en de helft van de Grana Padano toe aan de risotto en roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 2 minuten staan.



Serveren

- Serveer de risotto over borden en verdeel de mozzarella erover.
- Garneer met de overige Grana Padano, het overige basilicum en wat **rode peper** naar smaak.
- Besprenkel met de balsamicocrème.

Eet smakelijk!



Oud-Amsterdamse Pronkpastei uit de 17e eeuw

met uienschutney en mesclunsalade met zonnebloempitten en mosterdzaad

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

Proef een stukje Amsterdamse geschiedenis met deze Pronkpastei! Dit recept is geïnspireerd op de zeventiende-eeuwse Nederlandse keuken, zoals je deze nu nog terug kunt zien op geschilderde stilleven uit die tijd. Een echt pronkstuk voor een feestelijke maaltijd thuis - perfect om 750 jaar Amsterdam in stijl te vieren!



	Bladerdeeg		Varkensboerenworst
	Knoflookteent		Ui
	Pastinaak		Wortel
	Nootmuskaat		Uienchutney
	Verse salie		Mesclun
	Geel mosterdzaad		Zonnebloempitten

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, bakkwast, grote wok of hapjespan, fijne rasp, ovenschaal, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 / 916	663 / 158
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	25,2	4,4
Koolhydraten (g)	70	12
Waarvan suikers (g)	23,2	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1



2



3



4



5

Zonnebloempitten roosteren

- Bestrijk de bovenkant van de pastei met wat melk. Bak de oven in 20 - 25 minuten goudbruin.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de zonnebloempitten goudbruin.
- Haal uit de pan en houd apart.

Afmaken

- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met het mosterdzaad.
- Breng op smaak met een snufje zout.
- Meng in een kom de sla met wat extra olijfolie naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Serveer de pastei met de salade.
- Garneer de salade met het mosterdzaad en de zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Romige tortelloni met paddenstoelen uit de oven

met courgette en spinazie

Familie | Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze tortelloni met paddenstoelen worden in Italië gemaakt door de familie Rana. Authentiek en smaakvol, zoals pasta hoort te zijn. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Paddenstoelentortelloni (g)	150	300	450	750	750	1050
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	524 /125
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,8
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	19,7	3,2
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,7	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. Haal de tortelloni voorzichtig los van elkaar en kook 2 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes.
- Snijd de champignons in plakjes. Pers de knoflook of snijd fijn.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette, champignons en knoflook 3 - 4 minuten.
- Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn en giet vervolgens de bouillon erbij. Roer de room, suiker en Siciliaanse kruidenmix erdoorheen. Dek de pan af en laat 3 minuten zachtjes koken op laag vuur.



Afmaken

- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan met saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel een scheutje water of extra bouillon toe.
- Voeg de tortelloni toe aan de saus. Roer goed door en voeg alles toe aan een ovenschaal.
- Bestrooi met de kaas en bak 8 minuten in de oven.



Serveren

- Serveer de tortelloni op borden.
- Serveer de balsamicocrèmeernaast zodat deze naar smaak over de tortelloni kan worden gesprekeld.

Eet smakelijk!



Noedelsalade met biefstukreepjes, pinda's en verse kruiden

met Vietnamese saus en geroerbakte radijsjes

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Volkoren noedels



Biefstukreepjes



Knoflookteentje



Rode ui



Wortel



Radijs



Munt, koriander
en Thais basilicum



Vietnamese saus



Sojasaus met
minder zout



Ongezouten pinda's



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

Radijsjes zijn lekker rauw, maar ook wanneer je ze kookt, stooft of bakt. Door ze te verhitten verdwijnt hun pittige smaak en worden ze zoeter.



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

Kom, rasp, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Biefstukkreepjess* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Radix* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 / 574	543 / 130
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,5
Koolhydraten (g)	61	14
Waarvan suikers (g)	20,1	4,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	35	8
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en spoel de noedels af onder koud water.
- Meng de noedels in een saladekom met de Vietnamese saus, sojasaus, ketjap en zonnebloemolie. Voeg eventueel sambal naar smaak toe. Meng goed door.



Groenten snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de radijs in kwarten.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Roerbak de radijs en de ui 5 - 7 minuten.
- Voeg de knoflook en de biefstukkreepjess toe en roerbak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Rasp ondertussen de wortel en snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker.
- Voeg de wortel en de helft van de verse kruiden toe. Meng goed en roer door de noedels.



Serveren

- Voeg de stir-fry toe aan de noedels en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de noedels over diepe kommen en garneer met de pinda's en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Antipasto tortelloni met serranoham en burrata

met geroosterde-paprikasaus, pistachenoten en rucola

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Serranoham



Rucola



Pistachenoten



Cherrytomaten in blik



Rode ui



Burrata



Geroosterde-paprikasaus



Tortelloni ricotta en spinazie



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd, en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor gebergte: sierra.

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, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Serrano ham* (g)	40	80	120	160	200	240
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 / 826	682 / 163
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,5
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	15	3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	4,2	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Hak de pistachenoten grof.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op laag vuur. Bak de ui 2 minuten.
- Voeg de cherrytomaten in blik en de geroosterde-paprikasaus toe. Laat de saus 5 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.



Tortelloni koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de tortelloni en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Haal de tortelloni voorzichtig los van elkaar en kook, afgedeckt, in 3 - 5 minuten gaar.
- Voeg de tortelloni toe aan de saus en roer goed door.
- Snijd de burrata voorzichtig doormidden.



Serveren

- Serveer de rucola over de borden en verdeel de tortelloni ertussen.
- Haal de serrano hamplakken voorzichtig los van elkaar en verdeel over de tortelloni. Leg de burrata erop.
- Garneer met de pistachenoten en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Voeg wat versgemalen zwarte peper naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Eendenragù met rode wijn en verse tagliatelle

met Grana Padano, wortel, bleekselderij, tomaat en peterselie

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Ik eet graag verse pasta met ragù - een rijke, hartige saus op basis van vlees, die je normaal gesproken lang laat stoven zodat het mals wordt en alle smaken goed samenkommen. De gekonfijte eend in deze versie heeft een heerlijke smaak en is al mals, waardoor de saus niet lang hoeft te sudderen."



Gekonfijte eendendijfilet



Vers tagliatelle



Mix van ui, wortel en bleekselderij



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Rode wijn



Vers bladpeterselie



Grana Padano vlokken DOP

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijn (ml)	40	80	120	160	200	240
Vers bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padano blokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4431 /1059	605 /145
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	19	2,6
Koolhydraten (g)	95	13
Waarvan suikers (g)	19,8	2,7
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	48	7
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de eend, inclusief braadvocht, 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Haal de eend uit de pan en houd apart.
- Blus de pan af met de rode wijn en de bouillon. Meng goed en laat op middelmatig vuur sudderen tot gebruik.



Peterselie snijden

- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de groentemix en de helft van de peterselie, afgedekt, 8 - 10 minuten.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Gebruik twee vorken om de eend in grote stukken te scheuren.



Pasta koken

- Blus de groenten af met de witte balsamicoazijn en roer de eend, het wijnmengsel, de tomatenblokjes en de suiker erdoor. Laat 4 - 6 minuten op middelhoog vuur koken.
- Kook de pasta 3 - 4 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en voeg terug toe aan de pan.
- Besprengel met olijfolie en zet apart.



Serveren

- Roer een klontje roomboter door de saus. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als de saus te dik lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta op borden en schep de saus erover.
- Garneer met de Grana Padano en de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Hamburger deluxe met ontbijtspek en spiegelei

op briochebroodje met sriracha-mayonaise en cherrytomatensalade

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!

Scheur mij af!



Briochebroodje



Aardappelen



Little gem



Rode cherrytomaten



Rode ui



Ontbijtspek



Ei



Gesneden augurken



Meatier-burger



Sriracha-mayo

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, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	60	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden augurken* (g)	15	25	40	50	65	75
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4849 /1159	644 /154
Vetten (g)	69	9
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,6
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	17,6	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	3,7	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.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in partjes.
- Voeg de aardappelpartjes toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.



Burger bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak het spek in 3 - 5 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en bak de ui 2 minuten.
- Voeg de burger toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten per kant.



Dressing maken

- Snijd ondertussen de sla grof en halveer de cherrytomaten.
- Meng in een saladekom de honing, mosterd, extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan en bak het ei.
- Verkruimel de helft van het spek in kleine stukjes.



Serveren

- Voeg de sla, cherrytomaten, het verkruimelde spek en de augurken toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing.
- Snijd het broodje open en beleg met de burger, de ui, het spiegelei en het overige spek.
- Serveer de burger met de aardappelpartjes, de salade en de sriracha-mayo ernaast.

Eet smakelijk!



Teriyaki-zalmbowl met sojabonen

met knoflookrijst, broccolini en furikake

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen.

Eet smakelijk!



Knoblochteen



Witte langraanrijst



Wortel



Bimi broccoli



Teriyakisaus



Furikake



Sojabonen



Zalmfilet



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

Edamame groeit in trossen aan takken. De naam komt dan ook van het Japanse woord "eda", dat tak betekent, en "mame", dat bonen betekent - "bonen aan takken" dus!



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

Kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bimi broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3749 /896	512 /122
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,9
Koolhydraten (g)	89	12
Waarvan suikers (g)	20,7	2,8
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op laag vuur en bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal daarna de pan van het vuur en laat, afgedekt, 5 minuten rusten. Giet af indien nodig en zet apart.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de wortel. Snijd de broccolini in stukken van 4 cm.

2



Broccolini bereiden

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe.
- Breng op smaak met zout, roer goed om en houd apart tot serveren.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de broccolini 2 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Stoom de broccolini, afgedekt, nog 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Vis bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Verdeel de teriyakisaus over de vis en draai de vis om. Bak nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout en haal uit de pan.

4



Serveren

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan dezelfde pan en meng goed.
- Serveer de knoflookrijst op borden.
- Leg de broccolini, wortellinten, sojabonen en vis erbovenop.
- Besprenkel met de teriyakisaus en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Rundergehakt en witte grillkaas op Libanees platbrood

met za'atar en labne

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Labne is een verse kaas gemaakt van uitgelekte laban - een soort gevermanteerde melk (zoals karnemelk) die ook als koude drank wordt geserveerd.

Scheur mij af!



Labne



Oosters gekruide rundergehakt



Za'atar



Tomaat



Witte grillkaas



Tahinsaus



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Citroen



Knoflookteentjes



Ui



Veldsla



Rode puntpaprika



Libanees platbrood

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, koekenpan met anti-aanbaklaag, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	3	5	5
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5364 / 1282	761 / 182
Vetten (g)	71	10
Waaran verzadigd (g)	32,3	4,6
Koolhydraten (g)	98	14
Waaran suikers (g)	21,9	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	60	9
Zout (g)	5,7	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui.
- Snijd de tomaat in plakken en de puntpaprika in reepjes.
- Rasp de grillkaas met een grove rasp (zie Tip).

Tip: Grillkaas heeft van nature een zoute smaak. Gebruik daarom tijdens het koken geen zout, maar voeg na het proeven eventueel pas zout toe aan het gerecht.



Vulling maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika en ui 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de tomatenpuree toe en de aangegeven hoeveelheid water. Kook nog 1 minuut.



Saus maken

- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag middelhoog vuur. Bak de kaas in 6 - 8 minuten goudbruin en knapperig.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en verwarm het platbrood 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd de citroen in partjes en pers de knoflook of snijd fijn.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen de platbroden op een magnetronbestendig bord te leggen en 30 seconden in de magnetron te verwarmen. Herhaal tot ze warm zijn.



Serveren

- Meng in een kom de labne met de knoflook, tahinsaus, mayonaise en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het gehakt, de kaas, sla, tomaat, za'atar, tahinsaus en honing over het platbrood.
- Rol het platbrood op en serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipfilet in romige champignonsaus met dragon

met krieltjes en witlof-appelsalade

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 25 - 30 min.



Krieltjes



Ui



Appel



Witlof



Verse dragon



Verse bladpeterselie



Worcestershiresaus



Kookroom



Gezouten amandelen



Kipfilet



Gemengde gesneden paddenstoelen



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

Dragon is een kruid met een unieke, lichtzoete smaak. Het geeft salades een frisse toets en past goed bij citrusdressings, zeevruchten of kip en romige ingrediënten.

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, grote koekenpan, deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	125	250	350	525	600	775
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	326 / 78
Vetten (g)	26	3
Waaran verzadigd (g)	9,3	1,1
Koolhydraten (g)	62	7
Waaran suikers (g)	22,3	2,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	45	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Bereid de bouillon. Snijd de krieltjes in kwartjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 18 - 20 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met zout.
- Snijd de ui in halve ringen.



Kip bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de kip 5 - 7 minuten op de ene kant.
- Draai de kip om en voeg de champignons en ui toe. Bak 5 - 7 minuten verder en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de kip uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de bloem toe aan de pan, meng goed en bak 1 minuut.



Snijden

- Voeg de worcestershiresaus, room en bouillon toe. Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken, of tot de saus is ingedikt.
- Snijd de verse kruiden fijn en houd apart van elkaar.
- Voeg de kip terug toe aan de pan en breng op smaak met peper en zout.
- Roer de dragon en de helft van de peterselie erdoor.



Dressing maken

- Meng in een saladekom de mosterd met de extra vierge olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de onderkant van de witlofstronken en gooi weg.
- Snijd het witlof doormidden. Verwijder de harde kern. Snijd het witlof in dunne repen.



Amandelen snijden

- Hak de amandelen grof.
- Voeg de appel, witlof, amandelen en de overige peterselie toe aan de saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.



Serveren

- Serveer de krieltjes en de salade op borden.
- Serveer de kip in champignonroomsaus ernaast.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met pistache-gremolata en labne

met pastinaakpuree en regenboogwortels

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Pastinaak



Wortel



Paarse wortel



Zonnebloempitten



Labne



Za'atar



Knoflookteent



Verse bladpeterselie
en bieslook



Citroen



Pistachenoten



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

Het zal je misschien verbazen, maar wortels waren niet altijd oranje! Oude wortels waren er in paars, geel, rood en wit. De oranje variant werd voor het eerst gekweekt in Nederland in de 17e eeuw.

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, bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Labne* (g)	60	120	180	240	300	360
Za'atar (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 /768	580 /139
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,4
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	18,7	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Wortels roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de wortels.
- Halveer de wortels in de lengte. Snijd eventuele grotere wortels in kwartjes.
- Kook de wortels 5 minuten. Giet daarna af.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie.



Pastinaak koken

- Besprenkel de wortels met de honing en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster de wortels 15 - 18 minuten in de oven.
- Schil ondertussen de pastinaak en de aardappelen. Snijd beide vervolgens in grote stukken.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de verse kruiden fijn. Voeg beide toe aan de kom (zie Tip).
- Voeg toe aan dezelfde pan en zet onder water. Kook 12 - 14 minuten. Giet daarna af en voeg terug toe aan de pan.



Pistachenoten roosteren

- Hak ondertussen de pistachenoten grof.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pistachenoten en de zonnebloempitten 2 - 3 minuten. Voeg daarna toe aan een kom.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de verse kruiden fijn. Voeg beide toe aan de kom (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe knoflook? Bak deze dan mee met het varkensvlees.



Gremolata maken

- Rasp de schil van de citroen. Snijd de citroen in kwartjes.
- Knijp ¼ citroen per persoon uit in de kom.
- Voeg wat citroenrasp en extra vierge olijfolie naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Varkenshaas bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 2 - 3 minuten per kant.
- Dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten.
- Haal vervolgens uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Snijd, vlak voor serveren, de varkenshaas in plakken.



Serveren

- Pureer met een aardappelstamper de pastinaak en aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk naar smaak tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de puree op borden en leg de varkenshaas erbovenop. Garneer met de za'atar.
- Serveer de labne ernaast en leg de wortels erbovenop.
- Besprenkel met de gremolata.

Eet smakelijk!