



Gepaneerde kippendij met Midden-Oosterse kruiden met rijst, geroerbakte broccoli, wortel en sojamayonaise

Totale tijd: 40 - 50 min.



Broccoli



Wortel



Jasmijnrijst



Kippendijfilet



Mayonaise



Panko paneermeel



Midden-Oosterse
kruidenmix



Sojasaus



Gomasio



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.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, diep bord, steelpan met deksel, pan, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (g)	35	75	100	135	175	210
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3954 / 945	812 / 194
Vetten (g)	51	11
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,3
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	6,7	1,4
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en een pan met deksel voor de **groenten**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **wortel** in dunne plakken (scan voor kooktips!). Kook de **broccoli** en **wortel**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. De **groenten** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Rijst koken

Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet af indien nodig en laat uitstomen.



3. Kip paneren

Snijd, terwijl de **rijst** kookt, de **kippendijfilet** in reepjes van 2 - 3 cm breed. Meng in een kom de reepjes met ½ el **mayonaise** per persoon. Gebruik niet alle **mayonaise**, want je hebt het later nog nodig. Meng in een diep bord de **panko** met de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Haal de **kippendijreepjes** door de **panko**, zorg dat ze volledig bedekt zijn en leg apart.



4. Kip bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de gepaneerde **kip** toe en bak de **kip** in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak in 10 - 12 minuten in de oven gaar. Bewaar de pan met bakvet voor de volgende stap.



5. Groenten roerbakken

Verhit de koekenpan van de **kip** opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli** en **wortel** toe en roerbak in 4 - 5 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **mayonaise** met per persoon: ½ el **sojasaus** en ½ tl honing (zie Tip).

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje. Vervang daarvoor een deel van de mayonaise door een gelijk deel yoghurt. Net zo lekker en minder calorierijk.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en leg de groenten en **kip** op de **rijst**. Besprenkel met de sojamayonaise. Garneer met de **gomasio**.

Weetje Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgyros en avocado

met rode biet, komkommer en labne

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode biet



Bulgur



Komkommer



Knoflookteentje



Kipgyros



Labne



Avocado



Citroen



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond.



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.

Benodigdheden

Kom, grote kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bulgur (g)	65	130	195	260	325	390
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgyros* (g)	100	200	300	400	500	600
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Avocado (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	¾	1	1½	1¾	2
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Koken

Breng 150 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **bulgur**. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook ongeveer 250 ml water per persoon in een andere pan met deksel voor de **rode biet**. Schil de **rode biet** en snijd in blokjes van 1 cm (zie Tip). Kook de **rode biet**, afgedekt, in 15 - 20 minuten beetgaar.

Giet daarna af.

Tip: Wil je geen rode vingers na het schillen van de rode biet? Vet je vingers dan in met een beetje olijfolie voordat je ze gaat schillen.



2. Bulgur koken

Weeg de **bulgur** af. Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in ongeveer 10 - 12 minuten droog (zie Tip). Roer de **bulgur** daarna met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Je gebruikt niet alle bulgur in dit recept. De overgebleven bulgur kun je lekker in een lunchsalade verwerken de volgende dag. Ben je een grote eetster? Gebruik dan alles en kook de bulgur in 175 ml bouillon per persoon.



3. Snijden en mengen

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes en meng in een kom met ½ el witte balsamicoazijn per persoon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en snijd de **avocado** in plakken (scan voor kooktips!). Snijd de **citroen** in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Kipgyros bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **kipgyros** toe en bak 6 - 8 minuten mee, of tot de **kipgyros** gaar is.



5. Bulgur mengen

Meng in een grote kom de **bulgur** met de **rode biet**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden. Serveer met de **komkommerplakjes**, **avocadolakken** en **kipgyros**. Garneer het gerecht met de **labne** en 1 **citroenpartje** per persoon.

Weetje 🍎 Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!

Eet smakelijk!



Kaasschnitzel met gebakken krieltjes

met romige komkommer-appelsalade

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Vegetarische
kaasschnitzel



Komkommer



Appel



Verse dille & bieslook



Krieltjes



Ui



Geel mosterdzaad



Mesclun



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

De vegetarische kaasschnitzel is zacht vanbinnen en knapperig vanbuiten - de perfecte vleesvervanger bij dit smaakvolle gerecht.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 /801	477 /114
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,5
Koolhydraten (g)	92	13
Waarvan suikers (g)	21,9	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was de **krieltjes** en snijd doormidden.
- Hak de **verse kruiden** fijn.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten.
- Schep regelmatig om, haal na 20 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

- Snipper de **ui**.
- Verhit per persoon: 25 ml water, 2 el wittewijnazijn en 1 tl suiker in een kleine steelpan op laag vuur tot de suiker is gesmolten.
- Voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!). Schil of was de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Schnitzel bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kaasschnitzel** in 3 - 4 minuten per kant goudbruin.
- Meng ondertussen in een saladekom de **verse kruiden** met per persoon: 1 tl wittewijnazijn en $\frac{1}{2}$ el mayonaise.
- Meng de **appel**, **komkommerblokjes** en **sla** door de dressing in de saladekom en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Leg 1 **kaasschnitzel** op elk bord.
- Serveer met de gebakken **krieltjes**, de komkommer-appelsalade en mayonaise naar smaak.
- Verdeel de uiensaus over de salade.

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

Eet smakelijk!



Honing-mosterdvarkenshaas

met aardappelen en groenten uit de oven

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Varkenshaas



Wortel



Ui



Paprika



Aubergine



Verse rozemarijn



Aardappelen



Knoflookteenten



Basilicumcrème



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.

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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, grote wok of hapjespan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	398 /95
Vetten (g)	26	4
Waaran verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	65	10
Waaran suikers (g)	23,4	3,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil of was de **aardappelen** grondig. Snijd de **aardappelen** in dunne partjes. Halveer de **wortel** en snijd vervolgens in stafjes van 3 - 4 cm lang.
- Meng de **aardappelen** en **wortel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout op een bakplaat met bakpapier. Bak 35 - 45 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **paprika** in stukken en de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in partjes. Ris de **rozemarijn** van het takje en hak grof.

2. Honing-mostersaus maken

- Voeg de honing en mosterd toe aan een kom en klop met een garde tot een glad mengsel. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **paprika**, **aubergine**, **ui**, **knoflook** en **verse rozemarijn** toe en bak 8 - 10 minuten, of tot de **groenten** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Varkenshaas bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur, dek de pan af en bak nog 4 - 5 minuten op middelmatig vuur.
- Haal het deksel van de pan, voeg de honing-mostersaus toe en laat nog 1 - 2 minuten verder bakken.

Weetje 🍎 Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit vol vitamine B1, B6 en B12 - zeer geschikt voor een gebalanceerde maaltijd!

4. Serveren

- Meng de **basilicumcrème** door de **groenten**.
- Verdeel de **aardappelen** en **groenten** over de borden.
- Snijd de **varkenshaas** in plakjes en serveer eraan. Besprenkel met de overige honing-mostersaus uit de pan.

Weetje 🍎 Wist je dat de basilicumcrème niet alleen een lekkere smaakmaker is maar ook weinig zout bevat? Lekker én gezond dus.

Eet smakelijk!



Varkensoester met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en geroosterde aardappeltjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Ui



Aardbeienaus



Varkensoester



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardbeienaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
ZWARTE balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351/801	495/118
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,9
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	12,9	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast zodat het vlees op kamertemperatuur kan komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm (scan voor kooktips!). Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak fijn. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en meng met $\frac{1}{2}$ van de **rozemarijn** en $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Sperziebonen bereiden

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

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



3. Varkensoester bakken

Wrijf ondertussen de **varkensoester** in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Leg de **varkensoester** in de pan en bak in 5 - 7 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten tot serveren. Bewaar het bakvet in de pan.



4. Saus maken

Verhit de koekenpan met het bakvocht op middelmatig vuur en fruit hierin de helft van de **ui** en de overige **rozemarijn** 3 - 5 minuten. Voeg de **aardbeienaus**, de zwarte balsamicoazijn en 2 el water per persoon toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit en roer vlak voor serveren de roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur en fruit de overige **ui** 1 minuut. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **varkensoester** in plakken. Verdeel de **aardappelen**, **sperziebonen** en **varkensoester** over de borden. Schenk de saus over de **varkensoester**.

Eet smakelijk!



Linguine met garnalen in romige saus

met courgette, tomaat en frisse citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteentje



Vleestomaat



Citroen



Linguine



Garnalen



Kookroom



Ui



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

Al dente tip! Kook ruim water en zorg dat het goed aan de kook is - dan blijft het koken wanneer je de pasta toevoegt en kun je nauwkeuriger timen.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, rasp, pan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
VleesTomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren



1. Courgette roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de **courgette** en snijd in halve maantjes van 1 cm. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de **gedroogde rozemarijn** en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** bruin en gaar is (zie Tip).

Tip: Houd de courgette goed in de gaten - de baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je de courgette snijdt en van de sterkte van je oven.



2. Snijden en koken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Kook ruim water in een pan en kook hierin de **linguine** 10 - 12 minuten. Giet daarna af, maar bewaar een klein beetje kookvocht en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Garnalen bakken

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 3 - 4 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

Tip: Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taaï en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.



4. Saus maken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middellaag vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg de **tomatenblokjes** toe en bak ze in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **kookroom** toe en meng (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Wil je de saus graag wat vloeibaarder? Meng dan 1/2 - 1 el kookvocht van de linguine per persoon door de saus.



5. Pasta mengen

Voeg de **linguine** toe aan de hapjespan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette**, de helft van de **garnalen** en per persoon: 1 tl **citroensap** en ¼ tl **citroenrasp** toe. Schep goed om.



6. Serveren

Verdeel de **linguine** over de borden en garneer met de overige **courgette** en **garnalen**. Bestrooi naar smaak met de overige **citroenrasp**.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Gebakken dorade met zelfgemaakte salieboter

met geroosterde groenten en kerrie-aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Kerrie(poeder)



Knoflookteentje



Verse salie



Doradefilet



Wortel



Courgette



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

Onze dorade heeft het ASC-keurmerk. Wist je dat dit keurmerk niet alleen voor verantwoorde vis, maar ook voor betere werkomstandigheden staat?



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.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge salie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Doradefilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 / 666	444 / 106
Vetten (g)	35	6
Waaran verzadigd (g)	10,5	1,7
Koolhydraten (g)	53	8
Waaran suikers (g)	10,5	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en haal de roomboter uit de koelkast (zie Tip). Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in partjes. Meng in een grote kom per persoon: ½ el olijfolie, ½ tl **kerriepoeder**, peper en zout. Voeg de **aardappelpartjes** toe aan de kom, meng goed en verdeel over een kant van een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelpartjes** 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze knapperig zijn.



2. Groenten bereiden

Snijd in de **wortel** en **courgette** in stafjes van 5 cm lang en 1 cm dik. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **wortel**, **courgette** en de helft van de **knoflook** met per persoon: 1 el olijfolie, peper en zout.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven. Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **groenten** zijn klaar wanneer de uiteinden donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Salieboter maken

Snijd ondertussen de **salie** fijn. Meng in een kleine kom de roomboter, de **salie** en de overige **knoflook** met een vork. Dep de **dorade** droog met keukenpapier.

Weetje 🍎 Wist je dat dorade veel eiwitten bevat? Eiwitten helpen niet alleen bij het opbouwen van spiermassa, maar zijn eigenlijk de bouwstoffen voor je hele lichaam. Daarnaast zorgen eiwitten voor een lang verzadigd gevoel.



5. Dorade bakken

Verhit ½ el van de salieboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **doradefilet** 2 - 3 minuten op de huid (zie Tip). Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 minuut op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige salieboter en 1 el water per persoon toe en bak nog 1 minuut.



6. Serveren

Serveer de **doradefilet** met de **aardappelen** en de geroosterde **groenten**. Besprenkel met het bakvet uit de koekenpan.

Eet smakelijk!



Kippendijfilet met spek en paddenstoelen in romige saus met broccolini en verse pasta

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De pappardelle komt van De Pastafabriek, een Italiaans familiebedrijf waar iedereen met passie en liefde de verse pasta maakt. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Verge pappardelle



Kippendijfilet



Spekreepjes



Ui



Gemengde gesneden paddenstoelen



Broccolini



Knoflookteken



Kookroom



Verge krulpeperselie
en tijm



Parmigiano Reggiano

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.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verge pappardelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Broccolini* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verge kruipeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058 /970	702 /168
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,1
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	8,5	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Vlees bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Wrijf de **kippendij** in met peper en zout.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur, voeg de **kippendij** toe en bak in 4 - 6 minuten rondom goudbruin. Bak de **spekreepjes** de laatste 4 minuten mee. Haal de **kip** en **spekjes** uit de pan en bewaar apart.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd de **peterselie** grof. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Paddenstoelen bakken

- Verhit de hapjespan van de **kip** opnieuw op hoog vuur. Bak de **gemengde paddenstoelen** en de **ui** 2 - 3 minuten, of tot de **champignons** bruin kleuren.
- Voeg de **knoflook** en **tijmtakjes** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Verhit ondertussen $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **broccolini** 4 - 6 minuten.
- Blus af met een scheutje water en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.



3. Pasta koken

- Voeg de **room** en 1 tl mosterd per persoon toe aan de **paddenstoelen**.
- Verkruimel $\frac{1}{4}$ kippenbouillonblokje per persoon erboven en voeg 75 ml water per persoon toe. Roer goed door.
- Voeg de **kippendijfilet** en **spekjes** toe en laat, afgedekt, 5 - 6 minuten sudderen op laag vuur. Verwijder de **tijmtakjes** en breng eventueel op smaak met peper.
- Voeg de **pasta** toe aan de pan met kokend water en kook 4 - 6 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Schep de **kippendijfilet** en paddenstoelenroomsaus over de pasta.
- Serveer met de **broccolini**.
- Garneer tot slot met de **Parmigiano Reggiano** en **peterselie**.

Weetje 🍎 Broccolini wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamineB, C en E.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Frisse risotto met tonijnsteak en citroentijm

met spinazie, venkel, sperziebonen en mascarpone

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Ui



Venkel



Risottorijst



Spinazie



Parmigiano Reggiano



Mascarpone



Verse citroentijm



Tonijnsteak



Sperziebonen



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

Wist je dat je overgebleven venkelstelen kunt gebruiken om een smaakvolle en verfrissende venkelthee te maken? Een gezonde en smakelijke manier om van elk deel van deze groente te genieten!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 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
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tonijnsteak* (stuk(s))	120	240	360	480	600	720
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
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)	3293 /787	389 /93
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	21,9	2,6
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	12,1	1,4
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne repen (scan voor kooktips!). Houd het eventuele **venkelloof** apart. Ris de blaadjes van de **citroentijm**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **citroentijm** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de helft van de **venkel** toe en roerbak 5 - 7 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak 2 minuten. Voeg ½ el witte wijnazijn per persoon en ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met per persoon: ½ el witte wijnazijn en 1 tl suiker.



3. Koken en mengen

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** in 20 - 25 minuten gaar op middelhoog vuur. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Meng met ½ el roomboter per persoon en breng op smaak met peper en zout.



4. Vis bakken

Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **tonijnsteak** 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



5. Risotto afwerken

Scheur de **spinazie** klein boven de **risotto** en laat al roerend slinken. Voeg, wanneer de **spinazie** geslonken is, de **mascarpone** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** toe. Roer goed en breng op smaak met peper.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** en de **sperziebonen** over de borden. Serveer met de **tonijnsteak** en de venkelloof. Garneer met de **Parmigiano Reggiano** en het eventuele **venkelloof**.

Eet smakelijk!



Entrecote met kalfsjus

met frisse botersla en parmezaanfrieten met truffelaroma

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Botersla



Aardappelen



Olijfolie met
truffelaroma



Ui



Gedroogde oregano



Laurierblad



Komkommer



Parmigiano Reggiano



Kalfsjus



Entrecote



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

Botersla bevat wel 2 tot 4 keer meer bladeren dan gewone
sla. Daarnaast zijn de blaadjes ongeveer even groot en zijn ze
mals en zacht van smaak.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, ovenschaal, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Kalfsjus* (g)	60	120	180	240	300	360
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Rodewijnazijn (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4184 /1000	563 /135
Vetten (g)	65	9
Waarvan verzadigd (g)	25,7	3,5
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	4,8	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	46	6
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Haal het vlees uit de koelkast zodat het op kamertemperatuur kan komen. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng de frieten in een kom met per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **gedroogde oregano**, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Haal de bakplaat 2 minuten voordat de frieten klaar zijn uit de oven en bestrooi de frieten met de **Parmigiano Reggiano**. Laat nog 2 minuten gratineren in de oven.



2. Saus maken

Snipper de **ui**. Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten. Blus af met de **kalfsjus** en voeg het **laurierblad** en ½ tl rodewijnazijn per persoon toe. Laat het geheel 10 - 12 minuten inkoken, of tot er een stroperige saus ontstaat (zie Tip).

Tip: Let goed op dat de saus niet te ver inkookt. Gebeurt dit toch? Voeg dan eventueel nog wat water, wijn of fond toe.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van de helft van de mayonaise en per persoon: ½ tl mosterd en 1½ tl rodewijnazijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je geen mayonaise in huis? Gebruik dan 1 el yoghurt of extra vierge olijfolie per persoon.



5. Salade aanmaken

Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Verwijder de kern van de **botersla** en de buitenste bladeren. Halveer de **botersla** en snijd vervolgens in fijne repen. Voeg de **botersla** en **komkommer** toe aan de saladekom met dressing. Meng goed door elkaar.

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



3. Entrecote bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **entrecote** in de koekenpan zodra de roomboter goed heet is. Bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de **entrecote** uit de pan, leg in een ovenschaal, breng op smaak met peper en zout en bak de laatste 5 - 10 minuten met de frieten mee in de oven (zie Tip).

Tip: De garingstijd is afhankelijk van je oven. Houd je niet zo van rosé vlees? Bak dan in ieder geval 6 minuten of schroe iets langer dicht.



6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Besprenkel de frieten met de **olijfolie met truffelaroma**. Leg de **entrecote** erbij en giet de kalfsjus erover. Serveer met de salade en de overige mayonaise.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Singapore stijl Hokkien Mee noedels

met garnalen en spek

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Volkoren rijstnoedels		Speklap
	Garnalen		Mix van verse gember, knoflook en rode peper
	Sjalot		Rode puntpaprika
	Bosui		Taugé
	Vissaus		Sojasaus
	Zoete Aziatische saus		Gefrituurde uitjes
	Limoen		Verse koriander



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

In taugé zitten veel vezels. Deze voedingsvezels zorgen voor een gezonde werking van de darmen, een goede spijsvertering en een verzadigd gevoel na de 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.

Benodigdheden

Vergiet, pan met deksel, kleine kom, garde, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Speklap* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tauge* (g)	50	100	150	200	250	300
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vergeet koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal (tl)	0	0	0	0	0	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3264 / 780	621 / 148
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,2
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	17,3	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	6	1,1

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in dunne ringen. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar (zie Tip). Snijd de **limoen** in partjes. Was de **taugé** en bewaar apart. Hak de **koriander** grof.

Tip: Hoe dunner je de groenten snijdt, hoe sneller ze gaar worden tijdens het wokken.



2. Noedels koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Kook de **noedels**, afgedekt, in 2 minuten gaar. Giet de **noedels** af in een vergiet en spoel onder koud water. Roer goed door en laat de **noedels** uitlekken. Bereid de bouillon (zie Tip).

Tip: Is het lastig om 25 ml bouillon per persoon 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 of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



4. Groenten wokken

Voeg de **sjalot** toe en bak in 3 - 4 minuten bruin. Voeg daarna de **garnalen**, gesneden **paprika**, **knoflook**, **gember**, **rode peper** en het witte gedeelte van de **bosui** toe. Wok 2 - 3 minuten mee.



5. Saus maken

Meng ondertussen in een kleine kom de groente bouillon, **sojasaus**, **vissaus** (let op: beide zijn zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), **zoete Aziatische saus** met per persoon: ½ el zonnebloemolie, het sap van 1 **limoenpartje** en eventueel sambal naar smaak. Meng de saus goed door met een garde of een vork. Zet het vuur laag en voeg de **noedels** en de helft van de **taugé** toe aan de pan. Schep het geheel goed door elkaar en voeg dan de saus toe. Meng nog eens goed door.



3. Spek bakken

Snijd de **spekplappen** in dunne reepjes van maximaal 1 cm. Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok op hoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten krokant.



6. Serveren

Verdeel de Hokkien Mee over de borden en garneer met de overige **taugé**, het groene gedeelte van de **bosui**, de **gefrutuurde uitjes** en de **koriander**. Serveer met de overige **limoenpartjes** en eventueel extra sambal naar smaak.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Luxe drikazenplaattaart met bosbessen-uiencompote

met blauwe kaas, geitenkaas en walnoten

Veggie | Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Gerijpte geitenkaas



Mosterdressing



Bosbessenjam



Gekookte rode bieten



Courgette



Ui



Roomkaas



Bladerdeeg



Blauwekaasblokjes



Walnootstukjes



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

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zit in de buitenste de meeste voedingsstoffen!



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mosterdressing* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosbessenjam (g)	15	30	45	60	75	90
Gekookte rode bieten* (g)	65	125	250	250	375	375
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	45	90	135	180	225	270
ZWARTE balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5879 / 1405	987 / 236
Vetten (g)	105	18
Waaran verzadigd (g)	55	9,2
Koolhydraten (g)	68	11
Waaran suikers (g)	22,4	3,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **courgette** in dunne plakken en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Snijd de **biet** in dunne plakjes. Breek de **geitenkaas** in grote stukken.
- Meng in een kom de helft van de **geitenkaas** met de **roomkaas** en 1 - 2 el water per persoon.
- Rol het **bladerdeeg** uit over een bakplaat met bakpapier. Besmeer het **bladerdeeg** met het geitenkaas-roomkaasmengsel. Leg hier dakpansgewijs de **courgette**- en **bietenplakjes** op. Bak 10 minuten in de voorverwarmde oven.



Scan mij voor
extra kooktips!



3. Gratineren

- Haal de plaattaart uit de oven en verdeel de **blauwekaasblokjes**, de **walnootstukjes** en de overige **geitenkaas** erover.
- Bak de plaattaart nog 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** goudbruin kleurt en het **bladerdeeg** gaar is.

4. Serveren

- Knip de **mosterdressing** af.
- Garneer de plaattaart met de bosbessen-uiencompote en **mosterdressing**.
- Snijd in stukken en verdeel over de borden.

Weetje 🍎 Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!

Eet smakelijk!



Rigatoni met blauwe kaas en paddenstoelen met truffelaroma

met mascarpone, broccolini en walnootstukjes

Veggie Lekker snel Speciale Editie

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rigatoni



Broccolini



Walnootstukjes



Mascarpone



Gemengde gesneden paddenstoelen



Olijfolie met truffelaroma



Knoflookteentjes



Sjalot



Blauwkaasblokjes



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

Wist je dat deze olijfolie met truffelaroma gemaakt is van Coratina en Peranzana olijven? Deze worden met de hand geoogst in de omgeving van Puglia.



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.

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Koken

- Kook ruim water in een pan en kook de **rigatoni** 13 - 15 minuten.
- Snijd ondertussen de **broccolini** in stukken van ongeveer 5 cm. Halveer eventuele dikke stukken in de lengte.
- Voeg na 10 minuten de **broccolini** toe aan de **pasta** en kook deze 3 - 5 minuten mee.
- Giet af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen.

2. Snijden en bakken

- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd eventuele grote **paddenstoelen** in kleinere stukken.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **sjalot**, **paddenstoelen** en **knoflook** toe aan de hapjespan en fruit 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Verlaag het vuur van de hapjespan. Voeg de **mascarpone** en per persoon: 1 tl mosterd, ¼ bouillonblokje en 4 el kookvocht of water toe. Breng aan de kook en laat de saus 1 minuut sudderden.
- Voeg de **blauwe kaas** toe en meng goed door tot de **kaas** volledig gesmolten is.
- Meng de saus door de **pasta** en **broccolini**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **paddenstoelen** en **broccolini** over de borden.
- Garneer met de **walnootstukjes** en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3079 /736	708 /169
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	14,5	3,3
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	6,8	1,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Teriyakiburger met ontbijtspek en brioche

met Japanse twist van zoetzure komkommer en gomasio

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Aardappelpartjes



Gomasio



Briochebroodje



Sugarsnaps



Teriyakisaus



Ontbijtspek



Kumato tomaat



Komkommer



Gekruide runderburger



Gemberpuree



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

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



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.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

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

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

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



2. Hamburger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant. Blus in de laatste minuut af met de **teriyakisaus** (zie Tip 1).
- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **sugarsnaps** 2 minuten met een flinke snuf zout (zie Tip 2).
- Zet het vuur laag, dek de pan af en laat 5 - 7 minuten zachtjes stoven. Schep tussendoor af en toe om.

Tip 1: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de teriyakisaus.

Tip 2: Sommige sugarsnaps hebben draadjes die je er makkelijk kan aftrekken bij het wegnsnijden van de uiteinden.



3. Gembermayonaise en zoetzuur maken

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



4. Serveren

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

 Scan mij voor extra kooktips!

Eet smakelijk!

Allergenen

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