



Warmgerookte-zalmsalade met courgettelinten

met aardappelen, sperziebonen en verse dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sperziebonen



Aardappelen



Courgette



Rode ui



Verge dille



Warmgerookte
zalmsnippers



Rucola en veldsla



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, 2x grote kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalmensnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	467 / 112
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,1
Koolhydraten (g)	44	7
Waarvan suikers (g)	8,3	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in 3 gelijke stukken. Was de aardappelen en snijd in kwartjes.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 5 minuten. Voeg de sperziebonen toe en kook nog 7 - 10 minuten.
- Giet af en spoel af onder koud water.



2 Groenten snijden

- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf de courgette in dunne linten.
- Snipper de ui (zie Tip). Snijd de dille fijn.

Tip: De courgettelinten en ui worden in dit recept rauw geserveerd. Houd je hier niet van? Bak ze dan kort aan in een koekenpan met een scheutje olijfolie, peper en zout.



3 Courgette op smaak brengen

- Meng in een kom de witte balsamicoazijn, ⅓ van de extra vierge olijfolie en de helft van de dille.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de courgettelinten toe aan de kom en roer goed door. Bewaar apart tot serveren.
- Meng in een grote kom de ui met de mayonaise, wittewijnazijn, de overige dille en de overige extra vierge olijfolie.



4 Serveren

- Voeg de aardappelen toe aan de dressing samen met de sperziebonen en de helft van de zalmensnippers. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de sla op borden. Verdeel de aardappelsalade, courgettelinten en overige zalmensnippers eroverheen.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl hutspot met vegetarische gehaktballetjes

met verborgen groenten voor kinderen: puntpaprika, wortel en tomaat

Familie | Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager®



Aardappelen



Passata



Mix van gesneden wortel en ui



Vers basilicum



Rode puntpaprika



Siciliaanse kruidenmix



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, staafmixer, pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	2481 / 593	366 / 87
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,9
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	18,9	2,8
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grote stukken.
- Voeg de aardappelen toe aan een pan samen met de voorgesneden groenten.
- Zet onder een laag water en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook in 10 minuten gaar. Bewaar minstens 30 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.



Snijden

- Snijd de puntpaprika in grote stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika samen met de plantaardige gehaktballetjes 4 minuten.
- Haal de gehaktballetjes uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.
- Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de helft van de Siciliaanse kruiden toe en bak 1 minuut.



Saus maken

- Voeg de passata, honing en het bewaarde kookvocht toe.
- Roer goed door en laat 5 minuten zachtjes koken tot dat de puntpaprika zacht is.
- Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Houd warm op laag vuur.



Aardappelen stampen

- Stamp de aardappelen en groenten, een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht naar smaak met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg de mosterd en de overige Siciliaanse kruiden toe. Breng op smaak met peper en zout.



Afmaken

- Snijd het basilicum fijn.
- Roer de plantaardige gehaktballetjes door de tomatensaus en verwarm 1 minuut.
- Voeg de helft van het basilicum toe en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de hutspot over de borden. Serveer de balletjes met de saus erbovenop.
- Garneer met het overige basilicum.

Eet smakelijk!



Mediterraanse stijl familie-avond: kipbowls met gele rijst

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Witte langraanrijst



Gemalen kurkuma



Knoflookteentje



Citroen



Biologische volle yoghurt



Mini-komkommer



Tomaat



Verse bladpeterselie



Courgette



Gedroogde oregano



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen kurkuma (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergebladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 /806	454 /108
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,7
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	9,2	1,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de kurkuma 1 minuut, of tot het begint te geuren. Voeg de rijst en bouillon toe. Kook 8 - 11 minuten, tot de rijst gaar is.
- Pers ondertussen de knoflook of snij fijn.
- Snijd de courgette in halve maantjes.



Kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Snijd de kip in dunne plakken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette met de oregano en de helft van de knoflook 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Mengen

- Snijd ondertussen de komkommer en tomaat in blokjes. Snijd de citroen in partjes.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de mayonaise en overige knoflook.
- Pers het sap van 1 citroenpartje per persoon uit boven de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de peterselie grof.



Serveren

- Serveer alle toppings apart op tafel en laat iedereen zelf naar smaak een eigen bowl samenstellen.
- Of serveer het gerecht meteen op een bord.

Eet smakelijk!



Stir-fry volkoren noedels met omeletreepjes

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



	Volkoren noedels
	Ei
	Knoflookteentje
	Mix van gesneden wortel en ui
	Komkommer
	Nasi-bamikruidenmix
	Zoet-pittige chilisaus
	Zoete Aziatische saus
	Gezouten pinda's
	Verse koriander

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan, saladekom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gezouten pinda's (g)	15	30	40	60	70	90
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 /887	649 /155
Vetten (g)	33	6
Waaran verzadigd (g)	6	1
Koolhydraten (g)	107	19
Waaran suikers (g)	25,2	4,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



Groenten bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de knoflook, ui en wortel met de helft van de nasi-bamikruidenmix, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd de komkommer in plakjes.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de honing. Voeg de komkommer toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart en roer af en toe door.



Omelet bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de noedels in 3 - 4 minuten beetgaar. Giet af en spoel af onder koud water.
- Breek de eieren boven een kom. Kluts de overige nasi-bamikruidenmix door de eieren en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet het eimengsel erin. Zorg dat er 1 omelet voor 2 personen is (zie Tip).

Tip: Je kunt eventueel ook het maken van de omelet overslaan en het eimengsel direct toevoegen aan de groenten in de volgende stap.



Snijden

- Voeg de noedels, sojasaus, ketjap en zoete Aziatische saus toe aan de wortel en ui. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Voeg wat extra zonnebloemolie toe als de noedels wat droog lijken.
- Snijd de omelet in reepjes.
- Hak de pinda's en de koriander grof.

Serveren

- Serveer de noedels over diepe borden en verdeel de omelet erbovenop.
- Serveer de komkommer ernaast.
- Voor de ouders: besprenkel met de zoet-pittige chilisaus en wat sambal naar smaak. Garneer met de koriander en pinda's.

Eet smakelijk!



Pastaschotel met Brandt & Levie-varkensworst

met tomaat-champignonsaus en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Penne



Passata



Italiaanse kruiden



Varkensworst met majorean en knoflook



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 / 871	742 / 177
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	16,2	3,3
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	12,1	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta en kook de pasta 8 - 10 minuten.
- Houd een kop van het kookvocht apart, giet de pasta af en bewaar apart. De pasta hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, omdat het nog verder gaart in de oven.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in kwarten. Snijd het basilicum fijn.

Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook en champignons 3 - 5 minuten. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de passata, de Italiaanse kruiden en het achtergehouden kookvocht toe en laat het geheel 4 - 6 minuten zachtjes koken (zie Tip).

Tip: Zet het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.

3



Varkensworst bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Snipper ondertussen het vel van de varkensworst open en knijp het vlees uit het vel in de pan.
- Bak het vlees in 3 - 5 minuten los. Het vlees hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, het gaart verder in de oven.
- Voeg het vlees, inclusief het bakvet, toe aan de saus.

4



Serveren

- Voeg de pasta, zwarte balsamicoazijn en de helft van het basilicum toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg het mengsel toe aan een ovenschaal, bestrooi met het grootste gedeelte van de kaas en bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Serveer de pastaschotel over de borden. Garneer met het overige basilicum en de overige kaas.

Eet smakelijk!



Courgette-preisoep met pesto-crostini's

met zure room, croutons en verse kruiden

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Knoflookteentje



Courgette



Prei



Volkoren ciabatta



Pesto genovese



Biologische zure room



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelen



Italiaanse kruiden



Verse bieslook, dille en bladpeterselie

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, soeppan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 / 629	313 / 75
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,8
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	10,6	1,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn en de prei in ringen.
- Snijd de courgette in blokjes.
- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken.



Soep maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een soeppan op middelmatig vuur.
- Voeg de knoflook, prei, aardappelen en courgette toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de bouillon en de Italiaanse kruidenmix toe en verlaag het vuur.
- Laat 8 - 10 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.



Crostini's voorbereiden

- Snijd ondertussen de helft van het broodje in plakken van 1 cm dik en de andere helft in blokjes.
- Verdeel de plakken over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de helft van de groene pesto.
- Besprengel met wat olijfolie naar smaak en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



Croutons maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de broodblokjes met de Siciliaanse kruidenmix in 6 - 7 minuten rondom bruin.
- Voeg eventueel wat extra olijfolie toe als de croutons aanbakken.
- Breng op smaak met peper en zout.



Soep afmaken

- Breng de groenten op smaak met flink wat peper en zout.
- Voeg de helft van de verse kruiden toe en pureer met een staafmixer tot een gladde soep.
- Voeg meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt.
- Roer de overige pesto erdoor.



Serveren

- Verdeel de soep over kommen en voeg de zure room en de croutons toe.
- Garneer met de overige verse kruiden en besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Serveer met de pesto-crostini's ernaast.

Eet smakelijk!



Romige citroenrisotto met spinaziepesto

met gegrilde courgette, ham en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Rode ui



Knoflookteentje



Courgette



Citroen



Gedroogde oregano



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Achterham

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, blender of staafmixer met hoge kom, kom, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3	
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300	
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30	
Achterham* (plakje(s))	4	6	8	12	14	18	
Zelf toevoegen							
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800	
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6	
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2971 /710	416 /100
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,9
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	7,9	1,1
vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op laag vuur en bak de knoflook en ui 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe.
- Laat de risottokorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



4



5

Pesto maken

- Snijd de citroen in 8 partjes.
- Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie, de hele basilicumtakjes, de helft van de spinazie en de helft van de geraspte kaas toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Pureer met een staafmixer tot een pesto (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.

Courgette roosteren

- Snijd de courgette in plakken van $\frac{1}{2}$ cm dik.
- Voeg toe aan een kom samen met de gedroogde oregano.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



6

Afmaken

- Snijd de hamplakken in blokjes.
- Roer, wanneer de risotto klaar is, de ham erdoorheen samen met de overige spinazie en kaas.
- Verwarm nog 2 minuten op laag vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Serveer de risotto over diepe borden en leg de geroosterde courgette erbovenop.
- Garneer met pesto naar smaak.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Geroosterde bloemkool in groene currysaus

met rijst, spinazie, citroengras en Thais basilicum

Familie Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkool



Knoflookteentje



Rode ui



Limoen



Vers citroengras



Thais basilicum



Bruine snelkookrijst



Groene currykruiden



Kokosmelk



Spinazie



Pompoenpitten



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	451 / 108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,6
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	16,8	2,6
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Bloemkool roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes. Voeg toe aan een kom.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot de bloemkool goudbruin kleurt. Schep halverwege om.



Smaakmakers bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de limoen in partjes en scheur het Thaise basilicum klein.
- Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen.



Pompoenpitten roosteren

- Kook de rijst in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Haal uit de pan en bewaar apart.



Smaakmakers bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de knoflook en ui 2 minuten.
- Voeg de groene currykruiden en de bloem toe en bak 1 minuut mee.



Curry afmaken

- Voeg de kokosmelk, het citroengras, de suiker en de bouillon toe.
- Breng het geheel aan de kook en laat 5 minuten op laag vuur pruttelen.
- Roer de spinazie en de helft van het Thaise basilicum erdoorheen en kook nog 2 minuten.



Serveren

- Haal het citroengras uit de curry en breng de curry op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst en de geroosterde bloemkool over diepe borden. Schep de currysauw over de bloemkool.
- Garneer met de pompoenpitten en het overige Thaise basilicum. Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara, zoetzure ui en naan

Plantaardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



Bulgur



Naanbrood met kruiden



Knoflookteent



Aubergine



Rode puntpaprika



Rode ui



Rode peper



Citroen



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Gemalen komijnzaad



Walnootstukjes



Hummus



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	¾	¾	¾	1	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¾	¾	1	1½	1¾	2
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3858 / 922	553 / 132
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,9
Koolhydraten (g)	109	16
Waarvan suikers (g)	22,5	3,2
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan.
- Halver de aubergine in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Leg de aubergine op de schil in de pan en bak 2 minuten. Draai de aubergine om, verlaag het vuur en bak nog 5 minuten.
- Snijd de puntpaprika in repen. Snijd de ui in halve ringen.



Groenten roosteren

- Meng in een kleine kom een scheutje olijfolie met de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Haal de aubergine uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie.
- Leg de puntpaprika en knoflookteken ernaast. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de groenten 12 minuten in de oven.
- Voeg de naan toe en bak 2 - 3 minuten verder.



Bulgur koken

- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de ui en een snufje zout toe, meng goed door en zet apart tot later gebruik.
- Voeg de bulgur toe aan de bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af (zie Tip).

Gezonheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle bulgur, maar gebruik ¾. De overige bulgur kun je in de koelkast bewaren om een andere keer te gebruiken.



Smaakmakers snijden

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en snijd de citroen in partjes. Snijd de peterselie grof.
- Haal, wanneer de aubergine gaar is, de paprika en knoflook van de bakplaat.
- Zet de oven uit, maar houd de aubergine en de naan warm in de oven. Knip de knoflook uit het velletje.



Muhammara maken

- Voeg de helft van de puntpaprika toe aan een hoge kom samen met de walnootstukjes, knoflook, **rode peper**, komijn en bruine suiker.
- Voeg de overige Midden-Oosterse kruidenmix en een scheutje olijfolie toe.
- Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta.
- Pers er 1 citroenpartje per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Mix opnieuw met de staafmixer.



Serveren

- Meng de peterselie, de overige paprika en 1 tl citroenrasp per persoon door de bulgur.
- Serveer de bulgur over diepe borden of kommen en leg de aubergine en zoetzure ui erbovenop.
- Serveer de muhammara en de hummus ernaast. Serveer met de overige citroenpartjes en het naanbrood.

Eet smakelijk!



Mezzeschotel met kipworstjes en zhoug-courgette

met krieltjes, hummus en tomatensalade

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zhoug



Hummus



Krieltjes



Courgette



Za'atar



Gekruide kipworstjes



Rode ui



Verse koriander



Pruimtomaat



Citroen



Nieuw ingrediënt in je box! Zhoug is een pittige, kruidige saus uit het Midden-Oosten, gemaakt van koriander, knoflook, chilipepers, specerijen en olijfolie.
Wat vind 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

2x bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zhoug (g)	30	45	60	90	105	135
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	¼	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2987 / 714	475 / 113
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	13,7	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,1	0,3

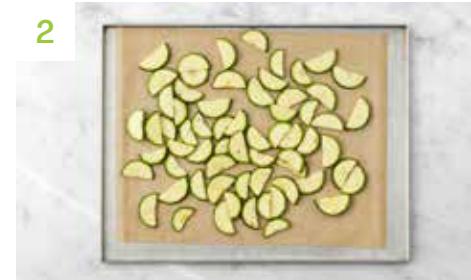
Allergenen

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



Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout, schep goed om.
- Rooster de krieltjes 16 - 20 minuten, schep halverwege om.



Courgette roosteren

- Snijd de courgette in halve maantjes.
- Verdeel de courgette over een andere bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout, schep goed om.
- Rooster de courgette 10 - 12 minuten in de oven.
- Voeg de courgette toe aan een kom en voeg de zhoug toe (Let op: pittig! Gebruik naar smaak). Roer goed door.



Ingelegde ui maken

- Snipper de ui fijn.
- Snijd de helft van de citroen in partjes en pers het sap van de overige citroen uit boven een saladekom.
- Voeg de suiker, extra vierge olijfolie en ui toe aan de saladekom. Roer goed door, bewaar apart en blijf af en toe roeren.



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

Worstjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de worstjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren.
- Dek de pan af en bak nog 6 - 7 minuten verder op middelmatig vuur, of tot de worstjes gaar zijn. Draai regelmatig om.



Salade maken

- Snijd de koriander grof.
- Snijd de tomaat in partjes.
- Voeg de tomaat en koriander toe aan de saladekom. Breng op smaak met peper en zout, schep goed om.



Serveren

- Verdeel de hummus over een diep bord en verdeel alle toppings eroverheen.
- Serveer met de citroenpartjes en bestrooi het gerecht met de za'atar.

Eet smakelijk!



Mafaldine met biefstukreepjes in romige champignonsaus

met burrata en gezouten amandelen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mafaldine



Biefstukreepjes



Ui



Kastanjechampignons



Rucola



Italiaanse kruiden



Kookroom



Burrata



Balsamiccrème



Gezouten amandelen



Verge bladpeterselie



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540	
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600	
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750	
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120	
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450	
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3	
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24	
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60	
Vergeblad peterselie* (g)	5	10	15	20	25	30	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4	
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3	
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3749 /896	678 /162
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	17,4	3,1
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	9,8	1,8
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	51	9
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1 Biefstukreepjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de biefstukreepjes 4 minuten. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Snipper de ui en snijd de champignons in plakken.
- Hak de amandelen grof. Snijd de peterselie grof.



2 Saus maken

- Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in dezelfde pan en bak de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons en Italiaanse kruiden toe aan de pan. Bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de room toe aan de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat 5 minuten zachtjes koken, of tot de saus is ingedikt.



3 Mafaldine koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de mafaldine 7 - 9 minuten. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon en giet vervolgens af.
- Voeg de biefstukreepjes, mafaldine en het kookvocht toe aan de saus en roer goed door.



4 Serveren

- Halveer de burrata.
- Serveer de rucola op diepe borden. Verdeel de mafaldine en burrata eroverheen.
- Garneer met de amandelen en peterselie. Besprenkel met de balsamicocrème.

Eet smakelijk!



Tortelloni met varkensworst en kastanjechampignons

met pecorino, bospaddenstoelenpesto en bieslook

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Deze tortelloni met spinazie en ricotta 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.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Knoflookteentje



Ui



Gemengde gesneden paddenstoelen



Kookroom



Bospaddenstoelenpesto Geraspte pecorino DOP



Verge bieslook



Tortelloni ricotta en spinazie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Bospaddenstoelenpesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4556 / 1089	763 / 182
Vetten (g)	67	11
Waarvan verzadigd (g)	28,5	4,8
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	11,7	2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	47	8
Zout (g)	4,1	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de tortelloni.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.



Tortelloni koken

- Voeg de ui en de knoflook toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de paddenstoelenmix toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Kook ondertussen de tortelloni 4 - 5 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Saus maken

- Haal de worstjes uit de pan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de room en 30 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed. Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de worst in plakken. Snijd of knip de bieslook fijn.



Serveren

- Verdeel de tortelloni over diepe borden. Schep de champignonroomsaus en de worst eroverheen.
- Besprengel met de bospaddenstoelenpesto. Garneer met de pecorino en de bieslook.

Eet smakelijk!



Cheesy loaded fries met pulled chicken

met avocado, zure room, tomatensalsa en limoen

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Kipfilet



Dunne frieten



Knoflookteentje



Rode ui



Avocado



Tomaat



Mais in blik



Limoen



Vers koriander



Biologische zure room



BBQ-rub



Gerookt paprikapoeder



Geraspte cheddar

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, 3x kom, pan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte cheddar* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4234 / 1012	430 / 103
Vetten (g)	50	5
Waarvan verzadigd (g)	16,7	1,7
Koolhydraten (g)	82	8
Waarvan suikers (g)	14,6	1,5
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	55	6
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Friet bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak 18 - 23 minuten in de oven, of tot de frieten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Strooi de kaas en het gerookte paprikapoeder over de frieten. Zet de bakplaat terug in de oven en bak nog 2 minuten, of tot de kaas is gesmolten.



Kip pocheren

- Bereid de bouillon in een pan.
- Pocheer de kip 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Voeg de kip toe aan een kom en bewaar apart.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de limoen in 6 partjes.



Avocado bereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees eruit en voeg toe aan een kom.
- Prak de avocado fijn met wat extra vierge olijfolie naar smaak.
- Roer de knoflook en het sap van 1 limoenpartje per persoon door de avocado. Breng op smaak met peper en zout.



Salsa maken

- Snipper de ui en snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de ui samen met de tomaat, extra vierge olijfolie en de helft van de koriander.
- Breng op smaak met peper en zout.



Pulled chicken maken

- Trek het vlees van de kip voorzichtig met twee vorken uit elkaar, of pluk het met je handen.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de honing en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Laat de mais uitlekken.



Serveren

- Serveer de frieten over borden. Verdeel de mais, de tomatensalsa, de pulled chicken, de zure room en de avocado eroverheen.
- Garneer met de overige koriander en serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Luxe bowl met kabeljauw-tempura, mango en zeewiersalade met rijst, sojabonen en limoenmayonaise

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Mango



Limoen



Mini-komkommer



Sojabonen



Gomasio



Kabeljauwfilet



Rodekool,
wittekool en wortel



Zeeviersalade



Sushirijst

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, diep bord, grote kom, pan, keukenpapier, bord, 2x kleine kom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mango* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Zeewiersalade* (g)	15	25	40	50	65	75
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (g)	70	140	210	280	350	420
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4414 / 1055	688 / 164
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	134	21
Waarvan suikers (g)	24,1	3,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Vul een kleine kom met de aangegeven hoeveelheid water en zet in de vriezer.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de sushirijst in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af onder lauw water.
- Bewaar apart tot serveren.



Koolsla maken

- Meng in een kom de wittewijnazijn, de helft van de suiker en een snuf zout.
- Meng de rodekool, wittekool en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om zodat de smaken goed intrekken.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Pers de limoen uit en snijd de komkommer in blokjes.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige suiker en wat limoensap naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een diep bord 20 g bloem per persoon met een flinke snuf zout.



Tempura voorbereiden

- Haal de kleine kom met koud water uit de vriezer en voeg toe aan een grote kom.
- Voeg de overige bloem toe en meng met een garde tot een glad beslag (zie Tip).
- Wentel de vis eerst door de bloem en daarna door het beslag.

Tip: Is het beslag te dik? Voeg dan nog 1 el (ijs)water toe. Is het beslag te dun? Voeg dan wat extra bloem toe.



Vis bakken

- Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg, zodra de olie goed heet is, de visblokjes voorzichtig in de olie (pas op voor spatters!).
- Bak de vis 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Leg daarna op het bord met keukenpapier.



Serveren

- Serveer de rijst over diepe borden en verdeel de koolsla met dressing eroverheen.
- Verdeel de vis, mango, sojabonen, zeewiersalade en komkommer over de rijst.
- Besprenkel met de limoenmayonaise en sojasaus naar smaak.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Kalfsburger deluxe met kruidige avocadosalsa en cheesy zoete-aardappelpartjes met Peruaanse kruiden en rode-koolsalade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Kalfsburger



Hamburgerbol
met sesam



Rode ui



Gesneden rodekool



Avocado



Mais in blik



Limoen



Geraspte cheddar



Peruaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, kleine kom, zeef, koekenpan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	200	200	300	300
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5309 / 1269	698 / 167
Vetten (g)	84	11
Waarvan verzadigd (g)	24,8	3,3
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	23,8	3,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	42	5
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. Was de zoete aardappel en snijd in partjes.
- Voeg toe aan een hapjespan en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Stoom, afgedekt, 13 minuten. Giet af en voeg terug toe aan de pan.
- Snipper ondertussen de helft van de ui fijn en snijd de overige ui in dunne halve ringen.



Snijden

- Besprengel de zoete-aardappelpartjes met een scheutje zonnebloemolie en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.
- Bestrooi met de kaas, dek de pan af met het deksel en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.



Koolsla maken

- Meng in een kom de rodekool met ¼ van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Pers het sap van de limoen uit boven een kom. Voeg de avocado en de gesnipperde ui toe.
- Giet de mais af en voeg toe aan de kom. Roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de boter goed heet is, de burger 5 minuten aan een kant.
- Draai de burger om, voeg de overige ui toe en bak nog 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Leg het hamburgerbroodje open en besmeer met de helft van de saus. Beleg met van de koolsla, de burger, de gebakken ui en wat van de salsa.
- Serveer de overige koolsla en salsa ernaast.
- Besprengel de zoete-aardappelpartjes met de overige saus.



Serveren

- Snijd het hamburgerbroodje open en besmeer met de helft van de saus. Beleg met van de koolsla, de burger, de gebakken ui en wat van de salsa.
- Serveer de overige koolsla en salsa ernaast.
- Besprengel de zoete-aardappelpartjes met de overige saus.

Eet smakelijk!



Keto-vriendelijke varkenshaas met salade met gochujang-dressing met paksoi, limoen en gezouten pinda's

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | -30% koolhydraten

Totale tijd: 25 - 30 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Deze gochujang is een Koreaanse gefermenteerde chilipasta met een pittige, zoet-hartige smaak. Perfect voor marinades en sauzen.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Ui
	Mini-komkommer
	Wortel
	Knoflookteentje
	Limoen
	Varkenshaas
	Paksoi
	Sesamolie
	Botersla
	Gezouten pinda's
	Gochujang

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gochujang* (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 /581	465 /111
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,3
Koolhydraten (g)	17	3
Waarvan suikers (g)	10,1	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1 Vlees bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas in 10 - 13 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan laat rusten onder aluminiumfolie tot het serveren.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de paksoi.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



2 Paksoi bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paksoi, ui en de helft van de knoflook 5 - 7 minuten. Voeg de helft van de sojasaus toe.
- Halvereer daarna de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de wortel in dunne reepjes. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Hak de sla en pinda's grof.



3 Dressing maken

- Meng in een kleine kom de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de sesamolie, de overige knoflook en de overige sojasaus.
- Pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de komkommer, wortel, sla en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Serveer de salade over diepe borden. Leg de paksoi erop en besprenkel met ½ van de dressing.
- Snijd het varkensvlees in plakjes en leg op de salade. Besprenkel met de overige dressing.
- Garneer met de pinda's en serveer met de eventuele overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Keto-vriendelijke zalmfilet in citroenbotersaus met venkelsalade met dille met knolselderijpuree met sperziebonen

Caloriebewust | Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knolselderij



Sperziebonen



Citroen



Venkel



Knoflookteentje



Zalmfilet



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, grote kom, fijne rasp, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knolselderij* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Vinkel* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verset dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2364 /565	450 /108
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,4
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	4,5	0,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen

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



Knolselderij koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Schil de knolselderij en snijd in kleine blokjes.
- Kook de knolselderij 12 - 14 minuten. Giet af en laat afgedeekt staan.
- Verwijder de steelaanset van de sperziebonen.



Sperziebonen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur en bak de sperziebonen 3 - 4 minuten.
- Blus af met een scheutje water en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.
- Haal het deksel van de pan en bak de sperziebonen nog 5 - 7 minuten.
- Houd afgedekt op laag vuur warm tot serveren.



Dressing maken

- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en snijd de citroen in 8 partjes.
- Snijd de dille grof. Houd een klein deel apart ter garnering.
- Maak in een grote kom een dressing van de dille, de helft van de citroenrasp en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Knolselderij stampen

- Voeg de venkel toe aan de grote kom en meng met de dressing. Bewaar apart.
- Stamp de knolselderij met de mosterd en een klontje roomboter met een aardappelstamper tot een puree.
- Breng op smaak met peper en zout. Houd op laag vuur warm tot serveren.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



Vis bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai om, voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten op de andere kant.
- Voeg een klontje roomboter, de overige citroenrasp en het sap van 1 citroenpartje per persoon toe.
- Breng op smaak met peper en zout en laat de boter smelten.



Serveren

- Verdeel de knolselderijpuree over de borden en serveer de vis erop.
- Schenk de citroenroombotersaus over de vis en garneer met de overige dille.
- Verdeel de sperziebonen en de venkelsalade ernaast.
- Server met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!