

# Romige lasagne met kip en champignons

met verse lasagnebladen, prei en Italiaanse kruiden

Familie

Totale tijd: 60 - 70 min.



**Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:**

“Bij lasagne denk je vaak aan een rode saus, maar lasagne met een witte saus vind ik misschien wel nog lekkerder. Dit recept is voor mij het ultieme comfortfood, heerlijk romig en vol met warme smaken door de prei en champignon.”



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, steelpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 / 775	435 / 104
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	16	2,1
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	9,9	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Snipper de **ui**. Snijd de **champignons** in plakjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** toe en bak 2 minuten. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los. Voeg de **ui**, **prei** en **knoflook** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Haal de pan van het vuur en zet apart tot stap 4.



### 3. Saus maken

Verhit een klontje roomboter in steelpan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en vervolgens ¼ van de bouillon (zie Tip). Roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken. Meng de **Italiaanse kruiden** door de saus.

**Tip:** Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



### 4. Saus afmaken

Verhit dezelfde hapjespan op laag vuur. Voeg de saus, **kookroom** en ¼ van de **kaas** toe en verwarm al roerend. Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout. Vet ondertussen een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat van jouw ovenschaal.



### 5. Ovenschaal vullen

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan (zie Tip). Bedek deze weer met een laagje saus en **lasagnebladen**. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus over voor de bovenkant.

**Tip:** Door de lasagnebladen aan te drukken, wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



### 6. Serveren

Dek de **lasagne** af met een laagje saus en bestrooi met de overige **geraspte kaas**. Bak de **lasagne** 30 - 35 minuten in de oven. Laat de **lasagne** voor het serveren 3 minuten rusten zodat de **lasagne** steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

**Weetje** Wist je dat 100 gram prei je meer dan een derde van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.

**Eet smakelijk!**

# Smokey conchiglie uit de oven

met mozzarella, basilicum en puntpaprika

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



## Tip voor in de keuken

Met **Knorr bouillonblokjes** in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want **Knorr** heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een vegetarisch **Knorr Groente bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



	Ui		Knoflookteentje
	Rode puntpaprika		Midden-Oosterse kruidenmix
	Conchiglie		Tomaat
	Passata		Smokey tomatenketchup
	Vers basilicum		Geraspte Goudse kaas
	Geraspte mozzarella		

## 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 met deksel

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Smokey tomatenketchup* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	565 /135
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,4
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	19	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2	0,4

### Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan (zie Tip).
- Kook de conchiglie, afgedekt, 14 - 16 minuten en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.

**Tip:** Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.

**Weetje** Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.



### 2. Groenten bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 4 minuten verder.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.



### 3. Ovenschaal vullen

- Meng de **tomatenblokjes** en de **passata** door de groenten en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Roer de **pasta** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over een ovenschaal. Strooi de **mozzarella** en de helft van de **geraspte kaas** erover. Besprenkel met de **smokey tomatenketchup**.
- Bak de ovenschotel 5 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** is gesmolten.



### 4. Serveren

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snijd grof.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de overige **geraspte kaas** en het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Hartige pie van gemengd gehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

Totale tijd: 35 - 45 min.



Half-on-halfgehakt  
met Italiaanse kruiden



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Tomaat



Mix van ui, wortel en  
bleekselderij



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

Bleekselderij heeft een milde smaak en zowel de stengel als de bladeren kunnen worden gebruikt bij het koken. Je kunt het ook rauw combineren met een lekkere dip voor een gezond tussendoortje!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, vork, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	½	⅔	1	1½	1¾	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	⅔	1	1½	1¾	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 / 764	590 / 141
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	23,8	4,4
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	12	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruitt de **ui**, **wortel** en **bleekselderij** 4 - 5 minuten.



### 2. Vulling maken

- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Voeg de **tomaat**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Ovenschotel maken

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



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Boerenworst met currysaus

met aardappelpartjes, komkommer-koolsla en gebakken ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Wittekool en wortel



Mini-komkommer



Appel



Ovenaardappelparteten



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse curryworst. Je serveert de worst met aardappelpartjes en een frisse salade. Eet smakelijk!



Scheur mij af! ↗

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	528 /126
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,6
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	22,1	3,3
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### 2. Worst bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer de **worst** regelmatig om.



### 3. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de **mayonaise** met de wittewijnnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **appel** en **slamix** toe aan de dressing en meng goed.



### 4. Serveren

- Snijd de **worst** open en schenk de currysaus eroverheen. Garneer met de **ui**.
- Serveer de **worst** met de **aardappelpartjes** en de salade.

**Eet smakelijk!**



# Gepaneerde witte kaas met rozemarijn

met uienschutney, krieltjes en courgettesalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Witte kaas



Panko paneermeel



Krieltjes



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteentje



Tomaat



Uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



Courgette



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

Het paneren en bakken van witte kaas creëert een goudbruine, knapperige buitenkant die perfect contrasteert met de romige binnenkant.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, dunschiller, saladekom, steelpan, koekenpan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3975 /950	575 /137
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	24	3,5
Koolhydraten (g)	94	14
Waarvan suikers (g)	19,2	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 210 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was de **krieltjes**, halveer en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartet.
- Meng in een kom de **krieltjes** met de **knoflook**, de helft van de **rozemarijn** en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### 2. Salade maken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd met een dunschiller de **courgette** in dunne linten.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie.
- Voeg de **courgette**, **tomaat** en sla toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

**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.



### 3. Witte kaas paneren

- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water.
- Meng in een ander diep bord de **panko** met de overige **rozemarijn**.
- Dep de **witte kaas** droog met keukenpapier. Haal de **witte kaas** door het beslag en vervolgens door de **panko**.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **witte kaas** 2 - 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt. Haal uit de pan en houd apart.



### 4. Serveren

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 6 - 8 minuten.
- Roer de **uienchutney** erdoor en bak 2 - 3 minuten verder.
- Verdeel de salade en de **krieltjes** over borden. Leg de **witte kaas** en de **uienchutney** erbovenop.

**Eet smakelijk!**



# Geroosterde groenten met spiegelei

met kokosrijst en gele currysaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Jasmijnrijst



Kokosmelk



Courgette



Kastanjechampignons



Sjalot



Appel



Gele currykruiden



Ei



Gefrituurde uitjes



Broccoli



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4000 / 956	431 / 103
Vetten (g)	55	6
Waarvan verzadigd (g)	22,7	2,4
Koolhydraten (g)	88	9
Waarvan suikers (g)	16,5	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	2
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Halveer de **champignons**. Voeg de groenten en ½ tl **gele currykruiden** per persoon toe aan een kom. Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



### 2. Groenten bakken

Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 18 minuten in de oven. Houd per persoon: 25 ml **kokosmelk** en 100 ml bouillon apart voor de saus. Bewaar de overige **kokosmelk** en de overige bouillon in een pan.



### 3. Kokosrijst maken

Breng aan de kook, verlaag het vuur tot middellaag en voeg de **rijst** toe. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik ¾. De overige rijst kun je in de koelkast bewaren en de volgende dag gebruiken.



### 4. Saus maken

Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **appel** in kleine blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **sjalot** en **appel** 3 - 4 minuten. Voeg de overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut mee. Voeg bloem toe en bak nog 1 minuut. Voeg de achtergehouden **kokosmelk** en bouillon toe. Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Ei bakken

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **kokosrijst** over diepe borden. Schep de groenten en de currysaus erover. Leg het **spiegelei** erop en garneer met de **gefrituurde uitjes**.

**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!**



HELLO  
FRESH

# Duitse biefstuk met friet en aioli

en voor ouders: uienjus en radicchio-rucolasalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Rode ui



BBQ-rub



Duitse biefstuk



Slamix met radicchio,  
rucola en bladsla



Aioli



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

Wist je dat aioli een samenvoeging is van all en oli? De woorden voor  
knoflook en olie in het Catalaans!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Duitse biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 / 897	523 / 125
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	18,2	2,5
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	14,8	2,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Frieten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen**. Snijd de **aardappelen** in frieten van 1 cm dik. Dep de frieten droog met keukenpapier en meng in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de frieten 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 2. Sperziebonen koken

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen**. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** toe met een snufje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn. Giet af en spoel af met koud water, zodat de **sperziebonen** niet verder garen. Laat de boontjes verder afkoelen.



### 3. Uienjus maken

Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 6 - 7 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe. Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken.



### 4. Duitse biefstuk bakken

Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** 2 - 4 minuten. Draai om en breng op smaak met peper en zout. Bak 2 - 4 minuten op de andere kant.



### 5. Salade maken

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte wijnazijn, mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **slamix** erdoorheen.



### 6. Serveren

Serveer de **Duitse biefstuk** met de frieten en **aioli**. Voor ouders: giet de uienjus over de **biefstuk** en serveer met de salade. Voor kinderen: serveer de **Duitse biefstuk** zonder jus met de **sperziebonen** ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Veggie volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Courgette



Paprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Volkoren tortilla



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



Geraspte oude Goudse kaas



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

Pico de gallo betekent in het Spaans "hanenbek". Het wordt zo genoemd omdat het oorspronkelijk werd gegeten door de kleine stukjes tussen duim en vinger samen te knijpen - een vorm die wat lijkt op een hanenbek!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30	
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12	
Kruidentaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150	
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9	
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2½	3	3½	4½	
Extra vrije olijfolie			naar smaak				
Peper en zout			naar smaak				

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 /674	568 /136
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,9
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	14,9	3
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **ui** fijn. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Meng in een grote kom de **courgette** en **paprika** met het **paprikapoeder**, de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), een klein scheutje olijfolie, peper en zout.

## 2. Pico de gallo maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de groenten 4 - 5 minuten.
- Snijd de **limoen** in kwartelen. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat**, **ui**, **koriander** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper, zout en extra vrije olijfolie naar smaak.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee met de andere groenten.



## 3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de helft van de **tortilla's** met de gebakken groenten en beide soorten **kaas**.
- Vouw de **tortilla's** dubbel en druk de quesadilla's goed aan.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.

## 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **zoet-pittige chilisaus**.
- Verdeel de quesadilla's over de borden.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Serveer met de chilimayonaise en de **pico de gallo**.

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

**Eet smakelijk!**



# Brandt & Levie worst met wortel-pastinaakstamppot

met uienschutney, tomaat en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Tomaat



Aardappelen



Pastinaak



Uienschutney



Geraspte cheddar



Wortel



Vers bladpeterselie  
en bieslook



Varkensworst met  
majoraan en knoflook



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

Bij Brandt & Levie worden alle bereidingen zelf gecreëerd en is het varken  
van Nederlandse bodem - in deze variant zit majoraan en knoflook.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, grote pan, deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeblad peterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Weeg de **pastinaak** af.
- Was de **aardappelen**, de **wortel** en de **pastinaak** grondig (zie Tip).
- Snijd de **aardappelen** in kwarten en snijd de **pastinaak** en **wortel** in stukken van 2 cm.

**Tip:** Je kunt eventueel de aardappelen, wortel en pastinaak ook schillen.



## 2. Snijden

- Zorg dat de **aardappelen**, **wortel** en **pastinaak** net onder water staan in een grote pan met deksel. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje boven de pan en breng afgedeekt aan de kook. Kook in 20 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de rest af en laat zonder deksel uitstomen.
- Hak ondertussen de verse **kruiden** fijn.
- Snijd de **tomaat** in partjes.



## 3. Worst bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **worst** in 2 - 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin.
- Voeg de **tomaat** toe aan de pan, dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.

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

## 4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en groenten met een aardappelstamper tot een grove stampot. Voeg een scheutje melk en een klontje roomboter toe om het geheel smeuig te maken.
- Roer de cheddar en mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de stampot over de borden, leg de **worst** met **tomaat** erbij en garneer met de verse **kruiden** (zie Tip). Serveer met de **uienschutney**.

**Tip:** Schenk eventueel wat van het bakvet van de worst en tomaten over de stampot.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Penne met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteent



Grana Padano vlokken DOP



Kookroom



Rode peper



Gomasio-tuinkruidenmix



Penne



Ui



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

Witte miso wordt gemaakt van sojabonen die zijn gfermenteerd met rijst, wat zorgt voor een witte of lichtbeige kleur. De smaak is wat milder en zoeter dan die van gewone misopasta.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte miso (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano lokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	½	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in kwartelen.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.



## 3. Afmaken

- Roer de **spinazie** door de saus en kook 2 - 3 minuten verder, of tot de **spinazie** geslonken is.
- Roer de **pasta** door de saus en voeg eventueel wat van het kookvocht toe.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **Grana Padano** met de **gomasio-tuinkruidenmix**.

## Allergenen

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

## 2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 3 - 4 minuten.
- Roer de **knoflook**, **ui** en **rode peper** erdoor en bak 1 - 2 minuten verder.
- Voeg de **room** en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe en verhit nog 1 - 2 minuten.

## 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de Grana Padano-gomasiotopping.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Plaattaart met verse geitenkaas

met paprikasaus en basilicumcrème

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Knoflookteentje



Rode ui



Verse geitenkaas



Bladerdeeg



Passata



Basilicumcrème



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

Geitenkaas is al eeuwenlang populair. De oude Grieken noemden het 'het geschenk van de goden'. Het is veelzijdig, van mild tot pittig, en past perfect in zowel hartige als zoete gerechten.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vergeute kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3841 / 918	688 / 165
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	29,1	5,2
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	21,1	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



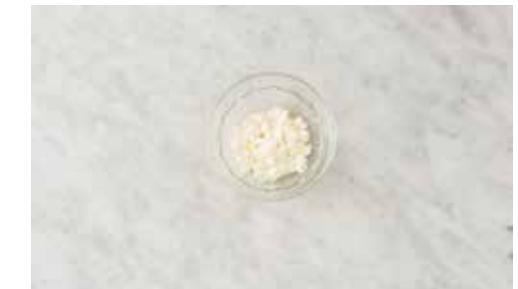
### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal het **bladerdeeg** uit de koelkast. Snijd de helft van de **paprika** in kleine blokjes en de andere helft in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



### 2. Paprika bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprikablokjes** in 8 - 10 minuten zacht.



### 3. Geitenkaas verkruimelen

Verkruimel de **geitenkaas**. Leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier.



### 4. Saus maken

Blus de gebakken **paprikablokjes** af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **passata**, de suiker en 1 el water per persoon toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Plaattaart bakken

Verdeel de **paprika-tomatensaus** over het **bladerdeeg** en beleg met de **paprikareepjes**. Bak de plaattaart 10 minuten in de oven. Verdeel dan de **geitenkaas** over de plaattaart en bak de plaattaart nog 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** goudbruin kleurt en het **bladerdeeg** gaar is.



### 6. Serveren

Besprengel de plaattaart met de **basilicumcrème**. Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Miso-aubergine met spiegelei

Japans geïnspireerd, met sesamrijst, cashewnoten en komkommer

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Knoflookteentje



Bosui



Sesamolie



Jasmijnrijst



Witte miso



Sojasaus



Sesamzaad



Ei



Komkommer



Cashewstukjes



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

Miso! Een Japanse smaakmaker met zowel een hartige als zoete smaak.  
Gebruik het voor bouillon, sauzen of dressing, of maak er bijvoorbeeld een speciale miso-mayonaise van.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	1	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 / 870	456 / 109
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,3
Koolhydraten (g)	91	11
Waarvan suikers (g)	22,8	2,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden. Kerf daarna in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet te diep door. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



### 2. Rijst koken

Verhit de roomboter en de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **rijst** en de bouillon toe en breng aan de kook. Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en bewaar afgedekt tot serveren.



### 3. Aubergine bakken

Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Leg de **auberginehelften** op de schil in de pan. Bak 4 minuten, keer om en bak 4 minuten verder, of tot ze goudbruin kleuren. Meng ondertussen in een kleine kom de **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de honing en suiker. Voeg eventueel sambal naar smaak toe.



### 4. Aubergine in de oven bakken

Voeg de misomarinade toe aan de hapjespan met **aubergine** en bak 1 minuut, of tot de saus indikt. Haal de **aubergine** goed door de saus en leg de **auberginehelften** op de schil in een ovenschaal. Schenk de saus uit de pan over de **aubergine** en bestrooi met de helft van de sesamzaadjes. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en bak de **aubergine** 10 - 12 minuten in de oven.



### 5. Ei bakken

Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in de hapjespan van de **aubergine** op middelmatig vuur. Bak het **ei** en breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **komkommer** in plakjes. Meng de overige sesamzaadjes door de **rijst**.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de **aubergine** en het **spiegelei** op de **rijst**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de cashewstukjes. Verdeel de komkommerschijfjes ernaast. Serveer de sojasaus op tafel en gebruik naar smaak (zie Tip).

**Tip:** Proef eerst voordat je sojasaus toevoegt. De miso geeft al een zoute, umami smaak aan dit gerecht!

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscoussalade met avocadodip

met witte kaas, tomaat en verse kruiden

Veggie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode ui



Tomaat



Parelcouscous



Olijfolie met  
citroenaroma



Pompoenpitten



Veldsla



Witte kaas



Avocadodip



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Mini-komkommer



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

Wist je dat parelcouscous is ontstaan in de jaren 50 ter vervanging van rijst,  
een destijds schaars product?



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroenaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Witte kaas* (g)	40	75	100	150	175	225
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	654 / 156
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,4
Koolhydraten (g)	66	15
Waarvan suikers (g)	12,9	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Pompoenpitten roosteren

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

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



### 3. Mengen

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



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Pangasiusfilet met kruidige groene curry

met rijst, cashewnoten, verse kruiden en limoen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kokosmelk



Witte langgraanrijst



Groentemix  
met wittekool



Verse bladpeterselie  
en koriander



Cashewstukjes



Limoen



Groene currykruiden



Vissaus



Pangasiusfilet



Gele currykruiden



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

De groene currykruiden die je gebruikt om dit gerecht op smaak te brengen zitten vol geurige specerijen zoals gember, steranijs en citroengras - de perfecte mix van smaken voor een heerlijke groene curry!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	½	¾	1	1¼	1½
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflooksteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 /786	546 /130
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,8
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	10,5	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	4	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en kook de **rijst** 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de cashewstukjes goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bereid ondertussen de bouillon (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍋 Let jij op je zoutinnname? Vervang de bouillon dan met dezelfde hoeveelheid water.



### 2. Knoflook persen

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en gemberpuree 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 4 - 5 minuten verder. Voeg de **groene currykruiden** toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten koken.



### 3. Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier. Strooi de **gele currykruiden** erover, zodat de vis rondom bedekt is.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten per kant, of tot hij gaar is.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe. Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd ondertussen de verse **kruiden** fijn.
- Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de curry en de vis erbovenop.
- Garneer met de verse **kruiden** en cashewstukjes.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Hertengehaktballetjes met witte kaas

met gembercouscous, groenten en peterselie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Hertengehaktballetjes  
Provençals



Volkoren couscous



Gemberpuree



Knoflookteentje



Italiaanse groentemix



Tomatenpuree



Afrikaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Witte kaas



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous. Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor gezondheidsvoordelen!



Scheur mij af! ↗

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, hittebestendige kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	439 / 105
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	18	2,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Couscous maken

- Bereid de bouillon in een pan.
- Voeg de **couscous** en de gemberpuree toe en meng goed. Dek de pan af en laat 8 minuten staan.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Knoflook persen

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** en **knoflook** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **Afrikaanse kruidenmix, tomatenpuree** en suiker toe. Schenk de aangegeven hoeveelheid water in de pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat pruttelen tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Snijden

- Haal de **gehaktballen** uit de verpakking en leg in een magnetronbestendige kom.
- Verwarm ongeveer 90 seconden in de magnetron op 700W.
- Wacht 1 minuut met serveren om de gehaktballetjes te laten afkoelen.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.



### 4. Serveren

- Verdeel de **couscous** over kommen en leg de groenten erbovenop.
- Leg de **gehaktballen** erbovenop en verkruimel de **witte kaas** erover.
- Garneer met de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Champignon-noedelsoep met ei

met kimchisaus, mais en bosui

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Eieren zijn een veelzijdige topping in veel Aziatische noedelgerechten: ze kunnen gepocheerd, gebakken of zachtgekookt worden geserveerd. Ze zorgen zeker voor een meer voedzaam en compleet gerecht!



Scheur mij af!



Ei



Gemengde gesneden paddenstoelen



Mais in blik



Bosui



Kimchisaus



Sesamolie



Gemberpuree



Knoflooktegen



Mie noedels



Wortel



Hello Umami

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, pan, steelpan, vergiet

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	333 /80
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,7
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	20,5	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor het **ei** en de **noedels**.
- Kook het **ei** 2 minuten.
- Voeg dan de **noedels** toe en kook nog 4 - 5 minuten. Giet af, leg de **noedels** terug in de pan en bewaar apart.
- Laat het **ei** schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Bereid ondertussen de bouillon.



### 2. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de gemengde gesneden **paddenstoelen** 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** fijn. Houd de helft van het groene gedeelte van de **bosui** apart ter garnering.
- Voeg de **knoflook**, de gemberpuree, de ketjap en de overige **bosui** toe aan de **paddenstoelen**. Meng goed en bak nog 4 minuten.



### 3. Afmaken

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken in een vergiet. Rasp de **wortel**.
- Meng, wanneer de groenten gaar zijn, de **sesamolie**, Hello Umami, witte wijnazijn, **sojasaus**, de bouillon en de kimchisaus (let op: pittig! Gebruik naar smaak) door de groenten toe.
- Breng aan de kook en haal van het vuur.



### 4. Serveren

- Serveer de **noedels** in kommen.
- Giet de bouillon met **paddenstoelen** erover. Leg de **mais**, de **wortel** en het **ei** erbovenop.
- Garneer met de achtergehouden **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Romige preigratin met aardappelpuree met ham en kaas-pankotopping

Totale tijd: 45 - 55 min.



Prei



Aardappelen



Citroen



Biologische halfvolle melk



Geraspte oude Goudse kaas



Achterham



Panko paneermeel



Nootmuskaat



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

De Fransen gebruiken het woord 'gratin' niet alleen voor een krokant korstje uit de oven, maar ook om de Parijse elite te omschrijven.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, steelpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische halfvolle melk*	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Achterham* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3000 /717	373 /89
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	19,9	2,5
Koolhydraten (g)	75	9
Waarvan suikers (g)	9,6	1,2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Prei stoven

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **prei** in rolletjes van ongeveer 1,5 cm. Verhit een klontje roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de preirolletjes in 4 - 5 minuten rondom bruin en blus af met de bouillon. Stoof de **prei**, afgedekt, 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen. Pers de **citroen** uit. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon met een fijne rasp.

**Tip:** Zorg dat de prei niet te vochtig meer is, anders wordt de kaassaus te vloeibaar.



### 2. Aardappelen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen. Pers de **citroen** uit. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon met een fijne rasp.



### 3. Kaassaus maken

Verhit opnieuw een klontje roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Roer met een garde de bloem door de roomboter en bak verder tot de bloem begint te geuren (zie Tip). Voeg ¼ van de melk toe. Roer met een garde tot de melk is opgenomen. Herhaal deze handeling nog 3 keer met de overige melk. Roer de saus glad en breng op smaak met de helft van de **nootmuskaat**, peper en zout.

**Tip:** Als je de boter en bloem op deze manier mengt, maak je een roux. Bij een roux is het belangrijk dat de hoeveelheden kloppen. Meet daarom eventueel precies af: 1 el boter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



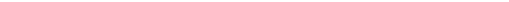
### 4. Puree maken

Haal de steelpan van het vuur en roer er ⅔ van de **kaas** en ½ el **citroensap** per persoon door. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klontje roomboter en wat kookvocht toe om het smeuïg te maken. Voeg vervolgens de mosterd en de overige nootmuskaat naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Preirolletjes maken

Breng de uitgelekte **prei** goed op smaak met peper en zout en wikkel de **ham** erond. Verdeel de aardappelpuree in een ovenschaal en verdeel hierover de preirolletjes. Giet de kaassaus over de preirolletjes. Strooi de **panko** en de overige **kaas** over de ovenschotel. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot de bovenkant een goudbruin korstje heeft.



### 6. Serveren

Verdeel de ovenschotel over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Risotto van orzo met paddenstoelen

met kruidenkaasblokjes, rucola en peterselie

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Orzo



Gemengde gesneden paddenstoelen



Kruidenkaasblokjes



Verse bladpeterselie



Rucola



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

Deze risotto maak je met orzo. Dit heeft minder tijd nodig om te garen, maar is net zo smeuig als risotto. De kruidenkaasblokjes maken het gerecht extra romig.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kruidenkaasblokjes* (g)	50	75	100	150	175	225
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2502 /598	421 /101
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,8
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	8,5	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**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.



### 2. Orzo koken

- Verhit de helft van de roomboter in een pan op middellaag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut verder.
- Schenk de bouillon over de **orzo**. Kook de **orzo**, afgedeekt, 10 - 12 minuten en roer regelmatig door. Voeg eventueel water toe als de **orzo** te droog wordt.



### 3. Paddenstoelen bakken

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Meng in een saladekom de **rucola** met de zwarte balsamicoazijn.



### 4. Serveren

- Voeg de **paddenstoelen** en de helft van de kruidenkaasblokjes toe aan de pan met orzo. Laat de kaas al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel ⅓ van de **rucola** over de borden en schep de **orzo** erbovenop.
- Leg de overige **rucola** erbovenop. Garneer met de **peterselie** en de overige **kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Burger met aardappelpartjes

met champignons en mesclunsalade

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Rode ui



Champignons



Tomaat



Mesclun



Verse rozemarijn



Half-om-half  
hamburger



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

Mesclun is een Franse salademix, afkomstig uit de Provence. De naam betekent 'mengsel' in het Provençaalse dialect en omdat het alleen jonge slblaadjes bevat, is het doorgaans erg mals.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Verge rosemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (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



## 1. Voorbereiden

Haal de burger alvast uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen. Was de aardappelen grondig en snijd in partjes. Snij de ui in halve ringen. Ris de blaadjes van de rozemarijntakjes en snijd grof.



## 2. Aardappelen bakken

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, afgedeckt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om. Haal dan het deksel van de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 10 minuten tot ze klaar zijn. Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes.



## 3. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **tomaat** en **mesclun** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



## 4. Groenten bakken

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 7 - 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.



## 5. Burger bakken

Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Serveer de burger met de **aardappelpartjes**. Serveer de gebakken groenten en de salade ernaast.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Heek met Mediterraanse stijl paprikastoof

met olijven en gebakken aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Knoflookteens



Rode ui



Krieltjes



Heekfilet



Groene olijven



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

Groene olijven worden geplukt voor ze rijp zijn, waardoor ze een stevige textuur en een zilte, lichtbittere smaak krijgen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2351 / 562	389 / 93
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,2
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	18,2	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd in zeer smalle repen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.

**Weetje** 🍎 Wist je dat deze maaltijd door de paprika en aardappelen meer dan 3 keer de ADH vitamine C bevat?



### 2. Krieltjes bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep regelmatig om en haal na 20 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Knoflook bakken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **paprika** en **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Dek de pan af met de deksel.



### 4. Paprika stoven

Bak de groenten 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal de deksel van de pan, voeg de zwarte balsamicoazijn en suiker toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Bak nog 5 minuten op middelmatig vuur.



### 5. Heek bakken

Dep de vis droog met keukenpapier. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **olijven** door de **paprikastoof**. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **paprikastoof** en de gebakken **aardappelen** over de borden. Leg de vis erbij. Besprenkel de vis met zwarte balsamicoazijn naar smaak.

**Eet smakelijk!**

# Varkenshaas met knapperige salie

met champignonrisotto van orzo

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Varkenshaas



Orzo



Knoflookteentje



Roerbakmix met champignons



Zonnebloempitten



Geel mosterdzaad



Verse salie



## Tip voor in de keuken

Met **Knorr bouillonblokjes** in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want **Knorr** heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een vegetarisch **Knorr Groente bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!

## NUTRI-SCORE



## 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, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie* (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
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de **salie** en bewaar apart.
- Bereid de bouillon (zie Tip).

**Tip:** Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.



## 2. Bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **varkenshaas** en de **salieblaadjes** toe en bak de **varkenshaas** in 10 - 13 minuten rondom bruin.
- Haal de **salie** uit de pan en bewaar in een kleine kom. Haal de **varkenshaas** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Laat het bakvet in de pan.
- Rooster in dezelfde pan het **mosterdzaad** en de **zonnebloempitten** in 2 - 3 minuten lichtbruin.



## 3. Orzo bereiden

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelmatig vuur en bak de **knoflook** en de **groentemix** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en roer goed door. Laat de **orzo**, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.
- Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Snijd de **varkenshaas** in plakken.
- Verdeel de **orzo** over diepe borden en leg de **varkenshaas** erbovenop.
- Besprengel met de **zonnebloempitten** en **mosterdzaadjes**.
- Garneer het gerecht de knapperige **salie**.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Noedels met kipgehakt en zoete Aziatische saus

met courgette, paprika en cashewnoten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Courgette



Paprika



Rode peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Cashewstukjes



Sjalot



Mie noedels



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600	
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210	
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30	
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60	
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300	
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	2	4	4	6	
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2389 /571	484 /116
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,9
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	17,2	3,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



## 3. Noedels koken

- Voeg de zoete Aziatische saus, gemberpuree en **sojasaus** toe en meng goed.
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Roer de **noedels** een paar keer goed door.
- Giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan met groenten en **kip** en verhit nog 1 minuut.

## 4. Serveren

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

**Weetje** 🍎 Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn 2 belangrijke mineralen voor het lichaam. Zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

**Eet smakelijk!**



# Kapsalon met veggie döner kebab

met zelfgemaakte frieten, salade en knoflookmayonaise

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Tomaat



Little gem



Knoflootken



Mayonaise



Vegetarische  
döner kebab



Geraspte Goudse kaas



Komkommer



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

Dit gerecht heeft zijn naam te danken aan een Rotterdamse kapper die in zijn shoarmarestaurant vaak vroeg om al zijn favoriete ingrediënten in één gerecht te combineren. Het restaurant begon het "het gebruikelijke van het kapsalon" te noemen - vandaar de naam van het gerecht!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Karnemelk (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in repen van maximaal 1 cm dik. Meng in een kom de frieten met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om. Bak eventueel langer voor krokantere frieten.



## 2. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de sla in dunne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.



## 3. Dressing maken

Meng in een saladekom de karnemelk met een gelijke hoeveelheid **mayonaise** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met **knoflook** naar smaak.

**Tip:** Heb je geen karnemelk in huis? Vervang dit dan door yoghurt of melk.



## 4. Vegetarische döner kebab bakken

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 minuten. Voeg de vegetarische döner kebab toe en bak nog 5 - 7 minuten.

## 5. Salade maken

Voeg ondertussen de sla, **komkommer** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng door de dressing.

**Weetje** Dit gerecht bevat 200 g groente en weinig zout of verzadigde vetten, zeker in vergelijking met de klassieke kapsalon uit de snackbar!

## Allergenen

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

## 6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Leg de salade erop, verdeel de vegetarische döner kebab erover en garneer met de **kaas**. Serveer met de knoflookmayonaise (zie Tip). Serveer de frieten er eventueel naast om ze krokant te houden.

**Tip:** Serveer eventueel met sambal naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Garnalen in kruidige kokossaus

met broccolirijst en courgette

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Jasmijnrijst



Broccolirijst



Courgette



Knoflookteent



Ui



Vissaus



Kokosmelk



Garnalen



Gemberpuree



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

Een gerecht vol groenten! De rijst hebben we namelijk aangevuld met broccolirijst. Daardoor krijg je vandaag meer dan 200 gram groente binnen!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccolirijst* (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2996 /716	476 /114
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	20,5	3,3
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	8,5	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,7	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Voeg in de laatste 3 minuten de **broccolirijst** toe. Giet af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes.



### 2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 3 minuten.
- Bak de **ui** en de helft van de: **knoflook**, gemberpuree en sambal 1 minuut.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en **kokosmelk** toe en dek de pan af. Laat 8 minuten zachtjes koken.
- Haal het deksel van de pan en kook 2 minuten verder.



### 3. Garnalen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de overige: **knoflook**, gemberpuree en sambal 1 minuut.
- Voeg de **garnalen** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de **garnalen** en het bakvocht toe aan de groenten en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Verdeel de groenten en **garnalen** met saus over de **rijst**.

**Eet smakelijk!**



# Venkelcurry met koriander-yoghurtsaus

met bruine rijst, mais en naanbrood

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode peper



Rode ui



Woksauw met gember



Gemalen kurkuma



Knoflookteentje



Venkel



Verge koriander



Tomatenpuree



Bruine snellkookrijst



Kokosmelk



Mais in blik



Naanbrood



Biologische volle yoghurt



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!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan met deksel, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	50	70	85	105
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	75	100	150	175	225

### Zelf toevoegen

Zoutarm groente bouillonblokje	½	½	¾	1	1¼	1½
(stuk(s))						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 / 850	629 / 150
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,9
Koolhydraten (g)	119	21
Waarvan suikers (g)	24,7	4,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	20	4
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 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **rijst**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snij fijn. Halver de **venkel**, snijd in kwartelen en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes en snij de **koriander** grof.



## 2. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, de **knoflook**, de **rode peper** en de gemalen **kurkuma** toe en bak 1 – 2 minuten. Voeg de **tomatenpuree**, woksaus met **gember** en **venkel** toe en bak nog 4 – 6 minuten.



## 3. Rijst koken

Kook ondertussen de **rijst**, afgedekt, in 10 minuten gaar in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.



## 4. Curry maken

Voeg de **kokosmelk** toe aan de hapjespan. Verkruimel het bouillonblokje erboven en breng het geheel zachtjes aan de kook. Giet de **mais** af en voeg toe. Laat, afgedekt, 10 – 12 minuten pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



## 5. Yoghurtsaus maken

Bak ondertussen het **naanbrood** 5 – 7 minuten in de oven. Meng ondertussen in een kom de **yoghurt** met ½ van de **verse koriander**. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de curry erop. Garneer het gerecht met de overige **verse koriander**. Serveer met het **naanbrood** en de **yoghurtsaus**.

**Eet smakelijk!**



# Pompoen-pindasoep

met paashaasknoflookbrood en gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Spring de lente in met dit haasbroodje en geniet van het voorjaar.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Knoflookteentje



Wortel



Ui



Pompoenblokjes



Kerrie poeder



Ei



Pindakaas



Sojasaus



Seizoensbroodje

## 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

Steelpan met deksel, soeppan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kerrie poeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Soep maken

- Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in plakjes.
- Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op hoog vuur. Voeg de **ui**, de **wortel**, de **pompoenblokjes**, het **kerrie poeder** en de helft van de **knoflook** toe. Roerbak 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe. Breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 - 16 minuten zachtjes koken.



## 2. Ei koken

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan met deksel. Kook het **ei**, afgedekt, 6 - 8 minuten.
- Laat schrikken onder koud water. Pel en halveer het **ei**.
- Snijd ondertussen het broodje open en besprengel met de extra vierge olijfolie en de overige **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het broodje 8 - 10 minuten in de oven.



## 3. Soep pureren

- Haal de soep van het vuur en voeg de **pindakaas** toe.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen.
- Breng op smaak met de **sojasaus** en peper.

## 4. Serveren

- Verdeel de soep over de kommen en leg het **ei** erop.
- Serveer met het **knoflookbrood** ernaast.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Zalm in hoisinsaus en papillote

met verse udonnoedels, broccoli en tomaat

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verge udonnoedels



Zalmfilet



Gemberpuree



Limoen



Broccoli



Tomaat



Zoete Aziatische saus



Hoisinsaus



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

En papillote is een Franse kooktechniek die "in papier" betekent.  
Ingrediënten worden in bakpapier of folie gevouwen en daarna gebakken.  
Deze methode stoomt het voedsel, waardoor het vocht en veel smaak vasthoudt!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pan, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	150	300	375	500	675	800
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete Azatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **broccoli**.
- Dep de **zalm** droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de hoisinsaus met de zonnebloemolie. Voeg de **zalm** toe en bestrijk met de hoisinsaus.
- Snijd de **tomaat** in plakjes. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes.



## 3. Noedels koken

- Kook de **broccoli** 1 - 2 minuten.
- Voeg dan de **noedels** toe en kook in 1 - 2 minuten beetgaar. Giet af en zet opzij.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de gemberpuree met de **sojasaus**, zoete Azatische saus en honing. Voeg het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe en meng goed.
- Voeg de saus toe aan de **noedels** en **broccoli**. Schep goed om en bak 1 minuut op middelhoog vuur.

## 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en **broccoli** over de borden.
- Beleg met de **tomaat** en gebakken **zalm**. Wees voorzichtig bij het openen van de folie, want de stoom kan heet zijn.

**Eet smakelijk!**



# Bulgogibowl met steak

met rijst, sesamsalade en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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



Gemarineerde steak



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Rode ui



Komkommer



Wittekool en wortel



Bulgogisaus



Sesamolie



Gomasio



Zwarte-bonenpasta

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan, saladekom, koekenpan, 2x kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte-bonenpasta (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2954 / 706	436 / 104
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,9
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	16,6	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Leg de steak in een kom en bestrijk met  $\frac{1}{2}$  tl **zwarte-bonenpasta** per persoon (zie Tip). Houd apart en laat marineren terwijl de steak op kamertemperatuur komt.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes en voeg toe aan een kom.

**Tip:** De zwarte-bonenpasta heeft een sterke smaak, dus gebruik eventueel minder of laat de zwarte-bonenpasta achterwege.



## 2. Rijst koken

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



## 3. Mengen

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



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Bulgur met geitenkaasbolletjes en meiraap

met appel, verse kruiden, balsamicodressing en pompoenpitten

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Bulgur		Meiraap
	Appel		Spinazie
	Geitenkaasbolletjes met honing		Hello Umami
	Verse dille & bieslook		Balsamicocrème
	Pompoenpitten		

NIEUW  
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Hello Umami heeft een rijke smaak die diepte en complexiteit aan je gerecht toevoegt.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Meiraap* (g)	100	200	200	400	400	600
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 / 669	744 / 178
Vetten (g)	30	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,8
Koolhydraten (g)	74	20
Waarvan suikers (g)	17,5	4,7
Vezels (g)	15	4
Eiwit (g)	20	5
Zout (g)	0,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Pompoenpitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Schil ondertussen de meiraap en snijd in blokjes.

**Weetje** 🍎 Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium is nodig voor sterke botten en gezonde spieren en fosfor voor sterke botten en tanden.



### 2. Bulgur bereiden

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak de meiraap in 2 - 3 minuten rondom goudbruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg 30 ml water per persoon toe. Kook, afgedekt, 5 - 8 minuten, of tot de meiraap gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook de aangegeven hoeveelheid water in een pan. Voeg de **bulgur** toe en kook 10 minuten. Giet af en laat uitstomen.



### 3. Toppings bereiden

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in schijfjes.
- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Snijd de **spinazie** eventueel in grove stukken.
- Meng in een kleine kom de balsamicocrème, extra vierge olijfolie, wittewijnazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Roer de Hello Umami door de **bulgur**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **spinazie** over borden. Verdeel de **bulgur**, meiraap, **appel** en geitenkaasbolletjes eroverheen.
- Besprenkel met de balsamicodressing.
- Garneer met de **pompoenpitten** en de verse **kruiden**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Falafelbowl met mangohummus

met sumaksalade en gebakken aardappelen

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Hummus



Falafel



Aardappelschijfjes



Rode ui



Tomaat



Mini-komkommer



Veldsla



Sumak



Midden-Oosterse kruidenmix



Mangochutney



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

Sumak is een specerij gemaakt van gedroogde rode besjes van de sumakplant. De smaak is friszurig zoals citrus, maar dan kruidiger. Ideaal voor dit gerecht!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Falafel* (g)	80	160	240	320	400	480
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	30	60	80	100	140	160
Sumak (tl)	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	467 /112
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,7
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	12,6	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	14	3
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelschijfjes 10 - 11 minuten.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 3 minuten, of tot de **aardappelen** goudbruin zijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Salade maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** en **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen (zie Tip).
- Meng in een kom de **tomaat**, **komkommer**, **ui**, sla, sumak, extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met flink wat peper en zout.

**Tip:** Je serveert de **ui** rauw, maar je kunt hem eventueel ook mee bakken met de **falafel**.



### 3. Falafel bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op hoog vuur. Bak de **falafel** 3 - 4 minuten.
- Meng in een kleine kom de hummus met de helft van de **mangochutney**.



### 4. Serveren

- Serveer de aardappelschijfjes, falafel en sumaksalade over kommen of diepe borden.
- Serveer de hummus ernaast.
- Besprengel de **falafel** met de overige **mangochutney**.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten boordevol vitamines. Vitamine B6 en B11 bijvoorbeeld – deze dragen bij aan je energieniveau en vitamine C zorgt weer voor een sterke weerstand.

**Eet smakelijk!**



# Penne met spinazie-roomsaus

met Parmigiano Reggiano, cherrytomaten en basilicum

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Kruidenroomkaas



Spinazie



Gerookt paprikapoeder



Rode cherrytomaten



Tomatentapenade



Ui



Vers basilicum



Parmigiano  
Reggiano DOP



Rode puntpaprika



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

Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, waardoor je een energiek gevoel krijgt.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Fijne rasp, pan, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kruidentoostroomkaas* (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 / 863	734 / 175
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	20,8	4,2
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	13,9	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet af, maar bewaar wat kookvocht.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd het **basilicum** fijn.
- Snijd de **puntlaprika** in dunne reepjes.



### 3. Afmaken

- Voeg 45 ml kookvocht per persoon toe (zie Tip).
- Schep de **pasta** door de saus en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn.

**Tip:** Voeg eventueel meer kookvocht toe tot de saus de gewenste dikte heeft.



### 2. Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op hoog vuur. Bak de **ui**, **puntlaprika** en **cherrytomaten** 3 - 4 minuten.
- Verlaag het vuur en blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **spinazie**, het **gerookt paprikapoeder**, de **tomatentapenade** en **roomkaas** toe.

**Weetje** 🍅 Cherrytomaten misschien kleiner zijn dan gewone tomaten, maar ze bevatten meer voedingsstoffen; er zit meer kalium en foliumzuur in, en ook vitamine A en C.



### 4. Serveren

- Serveer de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met **Parmigiano Reggiano** en het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Farfalle in romige zongedroogde-tomatensaus

kies en mix toppings: met mozzarella, rode pesto, basilicum en meer!

Familie | Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

We hebben de **fiocchi** in dit recept vervangen door **farfalle**. **Farfalle** bevat andere (sporen van) allergenen. Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Zongedroogde tomaten



Kookroom



Knoflookteken



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Ui



Spinazie



Rode pesto



Vers basilicum



Geraspte mozzarella



Italiaanse kruiden



Zonnebloempitten



Farfalle



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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Rode pesto* (g)	25	40	50	80	90	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3795 /907	776 /185
Vetten (g)	48	10
Waaran verzadigd (g)	15,4	3,1
Koolhydraten (g)	86	18
Waaran suikers (g)	17,6	3,6
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,4	0,3

## 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. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten (zie Tip).
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes en snijd de **ui** in halve ringen.

**Gezondheidstip** 🍎 Dit recept is hoog in calorieën. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle pasta, maar serveer 2/3. Je kunt de overige pasta een ander moment gebruiken.



## 2. Bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **courgette** en **Italiaanse kruidenmix** 5 - 7 minuten.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de **zonnebloempitten** in 3 - 4 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de zongedroogde **tomaten** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 3. Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en zongedroogde **tomaten** 1 minuut.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Roer de **room** en **Siciliaanse kruidenmix** erdoorheen. Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan. Breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes koken tot serveren.
- Scheur ondertussen het **basilicum** in kleine stukjes.



## 4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus en roer goed door. Voeg een scheutje kookvocht toe indien nodig.
- Serveer de romige **pasta** over diepe borden.
- Serveer alle overige ingrediënten apart op tafel: de **rode pesto**, het **basilicum**, de gebakken groenten, **mozzarella** en **zonnebloempitten**.
- Laat iedereen zelf de bowl naar smaak samenstellen.

**Eet smakelijk!**