



Linguine met boerenworst en harissa

met Parmigiano Reggiano, puntpaprika, en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Rode ui



Tomaat



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano DOP



Varkensboerenworst



Linguine



Passata



Gedroogde oregano



Harissa



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord harasa, wat pletten of pureren betekent.



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, fijne rasp, pan met deksel, spatel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Snijden

Snijd de **puntpaprika** in ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de basilicumblaadjes in fijne reepjes.

Weetje Wist je dat puntpaprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Deze antioxidant beschermt onze cellen en organen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Je vindt vitamine E ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten.



2. Puntpaprika bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **puntpaprika** toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan. Kook de **linguine**, afgedekt, 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ondertussen de overige olijfolie in de koekenpan van de **puntpaprika** op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de **knoflook** toe en fruit 2 minuten.



4. Saus maken

Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel boven de pan. Druk met een spatel het worstvlees in grove stukken en roerbak 2 minuten. Verlaag het vuur en voeg de **passata**, **tomatenblokjes**, **oregano**, **harissa**, rodewijnazijn en suiker toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**.



5. Pasta mengen

Voeg de **linguine** en de helft van de **puntpaprika** toe aan de saus. Schep goed om. Breng op smaak extra vierge olijfolie, peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met het **basilicum**, de overige **puntpaprika** en de **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Gerookte-paprikarisotto met honinggeitenkaas

met walnoot en tomaat-basilicumsalsa

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Voor risotto mag je mij altijd wakker maken! Een goede risotto is smeuïg met een 'al dente' rijstkorrel. Deze versie is hoog op smaak dankzij de ovengeroosterde paprika's, het gerookt paprikapoeder en de verse geitenkaas."

NUTRI-SCORE



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Knoflookteentje



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Pruimtomaat



Gerookt paprikapoeder



Vers basilicum

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanolokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Gerookt paprikapoeder (tl)	¼	¾	1¼	1½	2	2¼
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	472 /113
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,1
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	23,4	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Risotto maken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risottorijst** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.



3. Geitenkaas bakken

- Pel de geroosterde **knoflook** en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de geroosterde **paprika**, **Grana Padano**, een snufje **gerookt paprikapoeder** en de overige olijfolie toe.
- Blend met een staafmixer tot een dikke **pasta**. Roer de **pasta** door de **risotto**.
- Leg de **geitenkaas** op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de honing en de **walnootstukjes** over de **geitenkaas**. Bak 5 - 10 minuten in de oven, of tot de **walnootstukjes** goudbruin kleuren.



4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snijd grof. Meng in een kom de **tomaat** met een scheutje extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de gegratineerde **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop.
- Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de **tomaat-basilicumsalsa**.

Eet smakelijk!

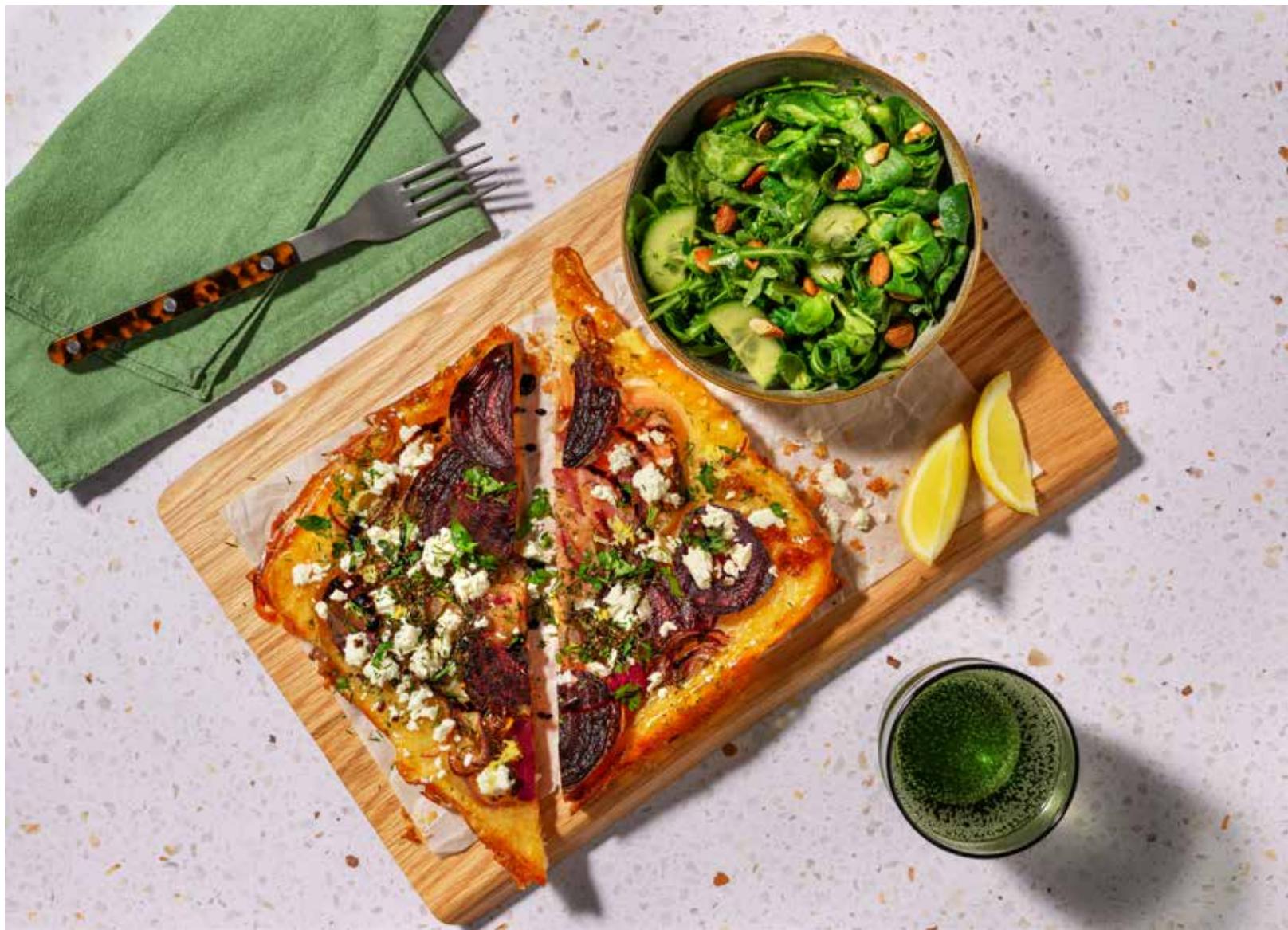


Hartige tarte tatin met rode biet

met feta, verse kruiden en frisse rucolasalade

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode ui



Gedroogde tijm



Bladerdeeg



Knoflooktje



Citroen



Balsamiccrème



Rucola en veldsla



Dille, munt en bladpeterselie



Gezouten amandelen



Feta



Komkommer



Rode biet



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse uitspraak "cool as a cucumber" vandaan!

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, fijne rasp, pan, saladekom, spatel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten amandelen (g)	20	40	60	80	100	120
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode biet* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4063 /971	658 /157
Vetten (g)	54	9
Waarvan verzadigd (g)	24,6	4
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	31,7	5,1
vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,8	0,3

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 aan de kook in een pan. Schil de biet en snij plakjes van ½ cm dik. Kook de biet 7 - 10 minuten, giet af en dep droog. Snij ondertussen de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Bakken

Snijd elke rol deeg doormidden, om 1 taart per persoon te maken. Besprenkel een bakplaat met bakpapier met de helft van de honing. Gebruik eventueel meerdere bakplaten als je voor meer personen bakt. Verdeel de **knoflook** en de helft van de **tijm** over de honing en breng op smaak met peper en zout.



3. Bakken

Verdeel de bietjes en **ui** over de honing en bestrooi met de overige **tijm**. Leg het **bladerdeeg** erop en duw de randen aan met een vork. Prik met een vork meerdere keren in het deeg. Bak 20 - 25 minuten in de oven.



4. Toppings voorbereiden

Hak de **amandelen** grof. Snijd de verse **kruiden** fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een saladekom de mosterd met de overige honing en het sap van **1 citroenpartje** per persoon.



5. Salade maken

Voeg de sla, de **amandelen**, de **komkommer** en de helft van de verse **kruiden** toe aan de saladekom en meng goed met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Gebruik een spatel om de taart voorzichtig op een bord te leggen. Draai de taart om zodat de groenten bovenop liggen.



6. Serveren

Verkruimel de **feta** over de taart en besprenkel met de balsamicocrème. Garneer met de **citroenrasp** en de overige verse **kruiden**. Serveer de salade en de overige **citroenpartjes**ernaast.

Eet smakelijk!



Salade met garnalen en avocado

met romige groene saus, verse kruiden en zoetzure ui

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Avocado



Rode ui



Aardappelen



Little gem



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Geel mosterdzaad



Knoflookteentjes



Honing-gemberdressing



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.



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, staafmixer of blender, hoge kom, saladekom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	2803 / 670	504 / 120
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	6	1,1
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	11,3	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Was de **aardappelen** en snijd in kwarten. Voeg de **aardappelen** en $\frac{2}{3}$ van de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel op middellaag vuur. Stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan en giet de **aardappelen** eventueel af. Voeg een scheutje olijfolie toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



2. Ui zoetzuur maken

Snipper ondertussen de **ui**. Verhit in een kleine steelpan de witewijnazijn, de suiker en het overige water op middelmatig vuur. Wacht tot de suiker gesmolten is, voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



3. Groenten snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes. Snijd de **little gem** in repen. Haal de **dille** uit de verse **kruidenmix**, hak fijn en bewaar apart. Snijd daarna de **peterselie** en **bieslook** fijn.



4. Saus maken

Voeg de **mayonaise**, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en per persoon: 1 el water en $\frac{1}{8}$ van de **avocado** toe aan een hoge kom. Breng op smaak met peper en zout. Mix met een staafmixer tot een romige saus. Roer de helft van de **peterselie** en **bieslook** erdoor en zet apart tot serveren.



5. Garnalen bakken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Zet het vuur uit, roer de honing-gemberdressing en **dille** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng in een saladekom de **little gem** en **aardappelen** met de groene saus. Verdeel de salade over de borden. Verdeel de ingelegde **ui** en het **mosterdzaad** erover. Leg de **avocado** en **garnalen** erop. Garneer met de overige **bieslook** en **peterselie**.

Weetje 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?

Eet smakelijk!



Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde cherrytomaten en pecorino

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Knoflookteentjes



Rode ui



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rucola



Vers basilicum



Citroen



Cashewstukjes



Geraspte pecorino DOP



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

Spinaziepesto is milder dan traditionele basilicumpesto, met een vleugje zoetigheid van de spinazie. De subtile smaak zal delicate ingrediënten niet overheersen, dus het is een geweldige keuze voor lichtere gerechten zoals vis of pasta.

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

Hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 /848	805 /193
Vetten (g)	47	11
Waarvan verzadigd (g)	11	2,5
Koolhydraten (g)	80	18
Waarvan suikers (g)	13,4	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Halver de **cherrytomaten** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en pers de **citroen** uit.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uistomen.



3. Spinaziepesto maken

- Voeg de **spinazie**, de **knoflook**, het **basilicum**, de cashewstukjes en de helft van de **kaas** toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el **citroensap** en ½ el kookvocht toe. Meng met een staafmixer tot een gladde **pesto**. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **spinaziepesto** naar smaak door de **pasta**.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** en **cherrytomaten** erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Naanpizza met geitenkaas en groenten

met cherrymatensalade en basilicumcrème

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood



Vers geitenkaas



Basilicumcrème



Rode cherrymaten



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

In dit recept gebruik je een naanbrood als bodem voor je pizza. Omdat het naanbrood al gaar is, hoeft het maar kort in de oven. Dat scheelt jou weer tijd!

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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	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)	2849 /681	557 /133
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,7
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	18	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	4
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 200 graden.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snippet de overige **ui**.
- Schil de **zoete aardappel** of was grondig.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de **zoete aardappel** en de **courgette** in dunne plakjes.

Weetje 🍎 De verschillende groenten in dit recept zorgen voor variatie, wat belangrijk is om alle benodigde vitamines en mineralen binnen te krijgen. Hoe meer variatie, hoe beter!



2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de halve uienringen, de zoete-aardappelplakjes en de helft van de oregano 4 - 6 minuten.
- Bak de laatste minuut de **courgetteplakken** mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Naanpizza's bakken

- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel 2 el **passata** over elk stuk **naanbrood** en bestrooi met de overige **oregano**. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het **naanbrood** 2 minuten in de oven. Verdeel de gebakken groenten over de **naanbroden** (zie Tip).
- Verkruimel de **geitenkaas** erover en bestrooi met wat **basilicumcrème**. Bak de naanpizza's nog 4 - 6 minuten in de oven.

Tip: Heb je na het beleggen van de naanpizza's nog toppings over? De overige ingrediënten kun je eventueel kleinsnijden en door de salade verwerken.



4. Serveren

- Halver eer ondertussen de **cherrytomaten**.
- Meng in een saladekom de **cherrytomaten** en de overige **ui** met de witte balsamicoazijn en de overige **basilicumcrème**. Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Knolselderijstamppot met boerenworst

en voor ouders: kastanjechampignonsjus en spinazie

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensboerenworst



Aardappelen



Rode ui



Kastanjechampignons



Spinazie



Belgische kruidenmix voor gehakt



Knolselderijblokjes



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

Knolselderij is de allrounder onder de groenten. Hij zit boordevol voedingsstoffen en is ongelooflijk veelzijdig om mee te koken. Een geweldige toevoeging aan elke maaltijd!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	320	400	570	650
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Knolselderijblokjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (tl)	3	6	9	12	15	18
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	407 / 97
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,3
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	5,9	0,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Weeg de **knolselderij** af. Zorg dat de **aardappelen** en **knolselderij** net onder water staan in een pan. Breng afgedekt aan de kook en laat 15 - 18 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitslomen.



2. Worst bakken

Verhit $\frac{1}{3}$ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **boerenworst** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op laag vuur. Keer regelmatig om.



3. Champignons bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Halveer de **champignons** en snijd eventuele grotere **champignons** in kwartelen. Haal de **worst** uit de pan en houd apart. Verhit $\frac{1}{3}$ van de roomboter in dezelfde pan op hoog vuur en bak de kastanjechampignons 5 - 7 minuten. Verlaag het vuur, voeg de helft van de ui toe en bak nog 3 minuten.



4. Spinazie bakken

Voeg de bouillon en de helft van de mosterd toe aan de **champignons**. Laat 5 minuten inkoken zodat er een jus ontstaat. Voeg de **worst** toe en laat nog 3 minuten sudderen. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de overige **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **spinazie** in delen toe en laat slinken.



5. Stampot maken

Stamp ondertussen de **aardappelen** en **knolselderij** tot een grove puree. Voeg een scheutje melk, de overige roomboter en de overige mosterd toe en stamp goed door. Roer de Belgische **kruidenmix** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Houd wat van de puree apart (voor de kinderen) en meng de **spinazie** door de overige puree (voor de ouders).

Tip: De Belgische kruidenmix is vrij sterk van smaak. Zorg er dus voor dat je eerst een klein beetje toevoegt, proeft en dan pas meer toevoegt naar smaak.



6. Serveren

Voor de ouders: serveer de puree met **spinazie** op borden. Schenк de **champignons** met jus eroverheen. Voor de kinderen: serveer de puree zonder **spinazie** of **champignons**. Verdeel de **boerenworst** over de borden.

Weetje • Wist je dat knolselderij meer vezels bevat dan de meeste andere groenten? Namelijk maar liefst 4,9 gram vezels per 100 gram! Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en zorgen voor een verzadigd gevoel.

Eet smakelijk!



Zwartebonentostada's met avocadosalsa

met kaas, mais en koolsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zwarte bonen



Gesneden rodekool



Mais in blik



Avocado



Mexicaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Bosui



Tomaat



Verse koriander



Knoflookteentje



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

Tostada's zijn niet weg te denken uit de Meso-Amerikaanse keuken:
knapperige, gebakken tortilla's die je los kunt serveren, of beleggen met
een eindeloze keuze aan ingrediënten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, hoge kom, staafmixer, grote kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3439 /822	646 /154
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,9
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	13	2,4
Vezels (g)	20	4
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt het witte gedeelte van de **bosui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **zwarte bonen** toe en bak 3 minuten mee.
- Voeg daarna de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en beleg met de **zwarte bonen**.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de **zwarte bonen**. Bak de **tortilla's** 5 - 8 minuten in de oven.

Weetje 🌿 Wist je dat groenten in blik, zoals mais, ook bijdragen aan je groentenintname? Daarnaast is mais een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren.



3. Salsa maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Voeg de **avocado**, de **verse koriander**, de **knoflook**, het groene gedeelte van de **bosui**, de witte wijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hoge kom (zie Tip).
- Mix met een staafmixer tot een romige salsa.

Tip: Heb je een grote knoflookteken ontvangen of vind je rauwe knoflook al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.



4. Serveren

- Meng in een grote kom de gesneden **rodekool**, **tomatenblokjes**, de **mais**, de **mayonaise** en 1 el van de zelfgemaakte salsa per persoon. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de tostada's met een deel van de koolsla.
- Verdeel de tostada's over de borden. Garneer met de overige romige salsa.
- Serveer met de overige koolsla.

Eet smakelijk!



Kipwraps met panko en mangochutney

met knapperige appelsalade en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Kipfilet met mediterrane kruiden		Paprikapoeder
	Mangochutney		Tomaat
	Rode ui		Appel
	Panko paneermeel		Wittekool en wortel
	Mini-tortilla's		Biologische volle yoghurt



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

In dit recept geef je de kip een extra knapperig korstje met panko: Japans paneermeel met grove korrels.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermel (g)	15	25	40	50	65	75
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 / 872	640 / 153
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	24,9	4,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	6
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 (zie Tip). Snijd de **kipfilet** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm. Meng in een kom de **kipfilet** met $\frac{1}{3}$ van de **yoghurt** en het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart om te laten marineren tot stap 3.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er in stap 5 ook voor kiezen om ze 1 - 2 minuten in een koekenpan te bakken.



2. Toppings bereiden

Meng in een kleine kom de **mangochutney** met opnieuw $\frac{1}{3}$ van de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snipper de **ui** (zie Tip). Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in kleine blokjes.

Tip: De ui gaat rauw door de salade. Houd je niet van rauwe ui? Bak de ui dan 2 - 3 minuten met wat olie in een koekenpan.



3. Kip bakken

Voeg de **panko** toe aan een diep bord. Wentel de **kip** door de **panko** en zorg dat de **kip** volledig is bedekt. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Zorg dat de olie goed heet is en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt (zie Tip). Laat uitlekken op keukenpapier.

Tip: Je gebruikt vrij veel olie omdat je de kip eigenlijk frituur. Hierdoor wordt hij lekker knapperig.



4. Salade maken

Meng ondertussen in een andere kom de **slamix** met de **appel**, de **ui**, de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en de overige **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout.



5. Tortilla's verwarmen

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de salade samen met de **tomaat** over de **tortilla's** en leg de **kipstukjes** erop. Garneer met de **mangochutney**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Platbroodpizza's met champignons en courgette

met mozzarella en Midden-Oosterse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoblookteentje



Champignons



Courgette



Mozzarella



Passata



Libanees platbrood



Geraspte Goudse kaas



Midden-Oosterse kruidenmix



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

Kook je dit recept later in de week? Bewaar je platbroden dan op een koele en droge plek voor een heerlijk verse pizzabodem.

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3142 /751	563 /134
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	14,2	2,5
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	12,3	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	6
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 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in plakken en de **courgette** in dunne halve maantjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.

Weetje 🍎 Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnen krijgt.



3. Pizza bakken

- Verdeel de **tomaten saus** over het **platbrood**. Beleg met de **champignons**, **courgette**, **geraspte kaas** en **mozzarella**.
- Leg de platbroodpizza's op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Passen niet alle pizza's tegelijkertijd in de oven? Beleg de volgende platbroden dan pas als de andere in de oven staan, om te voorkomen dat de bodem vochtig wordt.

2. Saus maken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** en **courgette** 4 - 6 minuten.
- Meng ondertussen in een kom de **passata** met de **knoflook**, **Midden-Oosterse kruidenmix**, zwarte balsamicoazijn en suiker. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Courgette uit de oven met penne

met mozzarella en zelfgemaakte tomatensaus

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Haverkookroom is lactosevrij en duurzamer dan z'n dierlijke variant. Met een milde, romige smaak is het een perfect plantaardig alternatief.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Courgette



Knoflookteentje



Rode ui



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Penne



Vers basilicum



Oatly kookhaver bio

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Oatly kookhaver bio (ml)	75	150	225	300	375	450
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 / 851	489 / 117
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,5
Koolhydraten (g)	95	13
Waarvan suikers (g)	26,6	3,7
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	32	4
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 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **courgette** in halve maantjes.



2. Ui bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **tomatenblokjes**, de Oatly kookhaver, de zwarte balsamicoazijn en de **Italiaanse kruiden** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Breng aan de kook en laat het geheel 10 - 12 minuten pruttelen op middelhoog vuur.



3. Ovenschaal vullen

Verdeel de **courgette** over een ovenschaal. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.



4. Bakken

Schenk de saus over de **courgette** in de ovenschaal en verdeel de mozzarellastukjes eroverheen. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 minuten in de oven.

Weetje 🍅 Wist je dat tomaten uit blik of pak bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten?



5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd of scheur het **basilicum** grof.



6. Serveren

Voeg de extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum** toe aan de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **courgette** met de saus erover. Garneer met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Geroosterde groenten met granaatappel en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse
kruidenmix



Rode ui



Zoete aardappel



Bloemkool



Granaatappel



Verse bladpeterselie
en munt



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

Granaatappelpitjes zijn sappige, rode edelstenen die barsten van de smaak! Ze zijn rijk aan antioxidanten en vitamines, en voegen een verfrissende crunch toe aan salades, desserts en hartige gerechten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vergeleken met de recepten van de andere mensen	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	368 / 88
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,6
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	17,6	2,3
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in halve plakken van maximaal 1 cm dik. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **ui** in 6 partjes.
- Meng in een kom de **zoete aardappel**, **bloemkool** en **ui** met de olijfolie, de **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 18 - 20 minuten in de oven.



3. Dressing maken

- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de verse **kruiden** met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de hummus met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over de borden.
- Schep de geroosterde groenten over de **bulgur**.
- Besprengel met de hummus-kruidendressing.
- Garneer met de granaatappelpitjes en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Couscousbowl met veggie döner

met honing-gemberdressing, amandelen en verse kruiden

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren couscous



Vegetarische
döner kebab



Gesnipperde rode ui



Mini-komkommer



Tomaat



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie
en munt



Rozijnen



Gemalen kurkuma



Afrikaanse kruidenmix



Honing-gemberdressing



Gezouten amandelen



Knoflookteken



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

Deze vegetarische döner heeft net zoveel smaak en bite als echt vlees. En dat terwijl dit product 100% plantaardig is!



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

Deksel, kleine kom, koekenpan, 2x 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesnijperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 /853	552 /132
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	20,5	3,2
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Komkommer bereiden

- Bereid de bouillon.
- Meng in een kom de **couscous** met de **rozijnen**, **kurkuma** en bouillon. Dek de kom af en laat 10 minuten staan.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een kom de **komkommer** met de witewijnazijn.



2. Vegetarische döner bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische döner, de **ui** en de **Afrikaanse kruidenmix** 5 - 7 minuten, of tot de döner gaar is.
- Blus af met 1 el water per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom de **knoflook** met de honing-gemberdressing, de **mayonaise** en ½ el water per persoon.



3. Toppings bereiden

- Snijd de verse **kruiden** fijn en bewaar de verschillende **kruiden** apart van elkaar.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een kom de **tomaat** met de **peterselie** en breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng in een kom de **sinaasappel** met de **munt** en extra vierge olijfolie naar smaak.



4. Serveren

- Hak de **amandelen** grof.
- Verdeel de **couscous** over kommen. Leg de vegetarische döner, **komkommer**, **tomaat** en **sinaasappel** erbovenop.
- Garneer met de **amandelen** en besprengel met de dressing.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kip en Afrikaanse kruiden

met amandelschaafsel, dadels en citroenmayonaise

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Kipfilet



Gesnipperde rode ui



Wortel



Courgette



Citroen



Afrikaanse kruidenmix



Dadelstukjes



Amandelschaafsel



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitaminen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, kleine kom, kleine koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesnijperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4008 /958	536 /128
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,8
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	21,8	2,9
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pan. Snijd de **wortel** in blokjes.
- Voeg de **bulgur** toe aan de bouillon en breng aan de kook. Dek de pan af en laat 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **wortel** toe en kook 6 - 7 minuten verder.
- Voeg dan de dadels toe en kook nog 1 minuut.
- Zet het vuur uit en besprenkel de **bulgur** met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



2. Kip bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Snijd ondertussen de **courgette** in kleine blokjes.
- Verlaag het vuur van de koekenpan naar middelmatig. Voeg de **Afrikaanse kruidenmix**, de **courgette** en de **ui** toe.
- Meng goed, dek de pan af en bak 4 - 5 minuten, of tot alles gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



3. Amandelschaafsel roosteren

- Verhit de overige roomboter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** 2 - 3 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Haal de pan van het vuur.
- Pers de **citroen** uit in een kleine kom. Voeg de **mayonaise** toe en meng goed (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Gezondheidsd

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan slechts de helft van de mayonaise.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over diepe borden en leg de **kip** en groenten erbovenop.
- Garneer met het **amandelschaafsel** en besprenkel met de citroenmayonaise.

Eet smakelijk!



Smokey mafaldine met chorizo

met romige tomatensaus, pecorino en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Chorizoblokjes



Knoflookteens



Gesneden ui



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Roomkaas



Cherrytomaten in blik



Geraspte pecorino DOP



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

Pecorino is een Italiaanse schapenkaas en lijkt op Parmigiano Reggiano, maar wordt korter gerijpt en heeft daardoor een zachtere smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	572 /137
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	15,7	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

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 en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **pasta** 7 minuten.
- Voeg de **spinazie** toe en kook nog 2 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de **pasta** af en bewaar apart.



2. Bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** met de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten.



3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **cherrytomaten**, **roomkaas**, **Siciliaanse kruidenmix**, suiker en 25 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes pruttelen tot de **pasta** klaar is.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente!



4. Serveren

- Voeg de **pasta** en **spinazie** toe aan de saus en roer goed door.
- Voeg meer kookvocht toe als de saus nog te dik is.
- Verdeel de **pasta** over borden en garneer met de geraspte **pecorino**.

Eet smakelijk!



Loaded aardappelen met witte kaas, olijven en yoghurtsaus

met basilicumcrème, peterselie, courgette en tomaat

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

“Deze Griekse stijl roerbak zet je in een handomdraai op tafel. De voorgesneden aardappelblokjes zijn namelijk lekker snel klaar. En door de kalamata-olijven en witte kaas waan je je zo in Griekenland!”



Aardappelblokjes



Griekse kruidenmix



Rode ui



Courgette



Tomaat



Biologische volle yoghurt



Verge bladpeterselie



Witte kaas



Kalamata-olijven



Basilicumcrème



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	225	450	675	900	1125	1350
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Basilicumcrème (ml)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Weeg de **aardappelen** af.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** en de **Griekse kruidenmix** 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Yoghurtsaus maken

- Snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **peterselie** en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! Het relatief kleine beetje peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.

4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen** over de borden en leg de groenten erbovenop.
- Besprenkel met wat **yoghurtsaus** en verkruimel de **kaas** erover.
- Garneer met de **olijven** en serveer de overige **yoghurtsaus** ernaast.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Noedels met biefstukkreepjes in zoete Aziatische saus

en voor ouders: pittige rode peper

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoblookteentje



Rode peper



Zoete Aziatische saus



Biefstukkreepjes



Courgette



Rode puntpaprika



Ui



Paprikapoeder



Mie noedels



Gomasio



Wortel



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

Je werkt dit kleurrijke gerecht af met gomasio - deze Japanse smaakmaker op basis van sesamzaad zorgt voor de finishing touch!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, 2x koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210	
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600	
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9	
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300	
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	569 /136
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,9
Koolhydraten (g)	65	13
Waarvan suikers (g)	16,9	3,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook** en de helft van zoete Aziatische saus met de **biefstukkreefjes**. Laat marineren.



3. Noedels koken

- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 2 - 3 minuten. Giet af en voeg toe aan de pan met groenten.
- Voeg de overige zoete Aziatische saus toe, meng goed en bak 1 minuut mee.
- Verdeel de **biefstukkreefjes** en de overige zonnebloemolie over 2 koekenpannen op middelhoog vuur.
- Voeg de **rode peper** toe aan een van de koekenpannen (voor de ouders). Bak in beide pannen de **biefstukkreefjes** in 1 minuut gaar.

4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en groenten over diepe borden.
- Voor de ouders: leg de **biefstukkreefjes** met **rode peper** erbovenop.
- Voor de kinderen: leg de **biefstukkreefjes** zonder **rode peper** erbovenop.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met witte kaas

met champignons, zoete aardappel en geroosterde pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix



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

De Peruaanse kruidenmix in dit recept bevat specerijen zoals kurkuma, komijn, koriander en paprikapoeder. Een heerlijk warme mix die perfect past bij een comfort-maaltijd als deze!

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Champignons* (g)	250	400	650	800	1050	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	½	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	385 / 92
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,5
Koolhydraten (g)	85	11
Waarvan suikers (g)	19,2	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan voor de **parelcouscous**. Snipper ondertussen de **ui** en snij de **wortel** in blokjes. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ongeveer 1 ½ cm.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige ingrediënten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



2. Groenten in de oven

Verdeel de **ui**, **wortel**, **champignons** en zoete-aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



3. Parelcouscous koken

Voeg ondertussen de **parelcouscous** toe aan de pan met bouillon en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



4. Smaakmakers bereiden

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Verkruimel ondertussen de **witte kaas**.



5. Mengen

Meng in een kom de ovengroenten, de witte balsamicoazijn en de Peruaanse **kruiden** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **witte kaas** en de geroosterde **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Cheeseburgerbowl

met croutons, salade en smokey mayonaise

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Half-om-half
hamburger



Witte ciabatta



Tomaat



Rode ui



IJsbergsla



Smokey
tomatenketchup



Gerookt paprikapoeder Geraspte Red Leicester



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

Red Leicester is een Britse kaas die bekend staat om zijn rijke, oranje-rode kleur en kruimelige, maar romige textuur. Hij heeft een milde, nootachtige smaak die lichtzoet is en hij smelt heerlijk!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
IJsbergsla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (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)	2887 /690	655 /157
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,8
Koolhydraten (g)	42	10
Waarvan suikers (g)	17,6	4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de **ui** en snijd de overige **ui** in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de gesnipperde **ui** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en scheep af en toe om.

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. Croutons maken

- Snijd het **brood** in blokjes van 1 cm. Meng in een kom de broodblokjes met het **geroosterde paprikapoeder** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de broodblokjes over een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 6 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en scheur de sla grof.



3. Burger bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de uienringen en de burger 4 - 6 minuten. Draai de burger halverwege om.
- Voeg ondertussen de **smokey tomatenketchup**, **mayonaise**, mosterd en honing toe aan de kom met ingelegde **ui**. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



4. Serveren

- Verdeel de sla over de borden.
- Beleg met de **tomaat**, croutons, burger en gebakken **ui**.
- Besprengel met de saus en garneer met de **kaas**.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes in honing-mosterddressing

met rozemarijn krieltjes en wortels

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Verge rozemarijn



Rode ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Honig-mosterddressing



Wortel



Gele wortel



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

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



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, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **krieltjes** doormidden en eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Snijd de **ui** in 8 partjes. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak grof.
- Meng in een kom de **krieltjes** met de helft van de **rozemarijn** en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak in 25 minuten gaar. Schep de **krieltjes** halverwege om.
- Besprenkel de **ui** met een klein scheutje olijfolie. Bak de **ui** de laatste 10 - 15 minuten mee in de oven.



2. Worstjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur, dek de pan af en bak, afgedeckt, nog 5 minuten. Keer regelmatig om.
- Leg de worstjes in een ovenschaal en giet de helft van de honing-mosterddressing over de worstjes. Zet de worstjes de laatste 5 minuten bij de **krieltjes** in de oven.



3. Wortels bakken

- Halver de **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 2 cm dik.
- Voeg de **wortels** en de bouillon toe aan een hapjespan met deksel. Breng aan de kook en kook de **wortels**, afgedeckt, in 12 - 15 minuten zacht.
- Haal het deksel van de hapjespan en kook nog 3 - 5 minuten (zie Tip 1).
- Roer de overige **rozemarijn** en extra vierge olijfolie naar smaak erdoorheen (zie Tip 2). Breng op smaak met peper en zout.

Tip 1: Is er nog kookvocht? Giet dan af in een vergiet en voeg de wortels daarna terug toe aan de hapjespan.

Tip 2: Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.

4. Serveren

- Serveer de **krieltjes**, **ui** en **wortels** in diepe borden.
- Verdeel de varkensworstjes over de borden.
- Besprenkel met de overige honing-mosterddressing.

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!



Stamppot met gehaktballetjes en chorizo

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortels

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Half-om-half
gehaktballetjes met
Spanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



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

De gehaktballetjes in dit recept zijn gekruid met oregano, knoflook en cayennepeper - perfect in combinatie met de smaakvolle chorizo.

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, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	70	140	210	280	350	420
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[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)	3582 / 856	462 / 111
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,1
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	24,3	3,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	3,2	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 en bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd in schijfjes. Meng in een kom de **wortelschijfjes** met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **wortelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Aardappelen koken

Schil **aardappelen** en **zoete aardappel** en snijd in grote stukken. Zet beide soorten **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



3. Chorizo bakken

Snijd de zongedroogde **tomaten** in reepjes. Halveer de **gehaktballen**. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Gehaktballen bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes met de **ui** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur naar middellaag, dek de pan af en bak de gehaktballetjes 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal de gehaktballetjes uit de pan en bewaar apart. Voeg de bouillon toe aan de pan en roer goed door om de jus te maken. Laat het geheel zachtjes pruttelen tot serveren.



5. Stamppot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter, de mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de zongedroogde tomaten en de geroosterde wortel toe en meng goed.



6. Serveren

Verdeel de stamppot over de borden en leg de **chorizo** en **gehaktballen** erbovenop. Serveer met de jus.

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.

Eet smakelijk!



Snelle pasta met Mexicaans geïnspireerde twist

met vegetarisch gehakt, kaas en zure room

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Mexicaanse kruiden



Courgette



Ui



Knoflookteent



Penne



Passata



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Mais in blik



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

De naam penne is afgeleid van penna, het Italiaanse woord voor zowel veer als pen. Dit komt omdat de vorm lijkt op de stalen penpunt die vaak met een ganzenveer wordt gebruikt!



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, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 /766	595 /142
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,7
Koolhydraten (g)	90	17
Waarvan suikers (g)	17,2	3,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Snijden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg het veggie **gehakt** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg daarna de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan en roer nog 1 minuut door, of tot het water verdampst is. Haal het veggie **gehakt** uit de pan en houd apart.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af, bewaar wat kookvocht en laat uistomen.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **courgette** en **passata** toe en bak, afgedekt, 6 - 8 minuten.

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. Saus afmaken

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet en weeg af.
- Voeg de **pasta**, een scheutje kookvocht, het gebakken veggie **gehakt**, de **mais** en de helft van de **gerasppte kaas** toe aan de saus.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **zure room** erbovenop.
- Garneer met de overige **gerasppte kaas**.

Eet smakelijk!



Biefstukkreepjes met frisse yoghurtsaus

met amandelrijst, courgette en wortel

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Jasmijnrijst



Biefstukkreepjes



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Courgette



Biologische volle yoghurt



Paprikapoeder



Midden-Oosterse kruidenmix



Amandelschaafsel



Verse bladpeterselie en munt



Citroen



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en afweersysteem een extra boost!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	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 en verkuimel het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **wortel** en **courgette** in halve plakken.
- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **courgette** en **wortel** 8 - 10 minuten.

2. Amandelschaafsel roosteren

- Voeg het **paprikapoeder**, de helft van de **Midden-Oosterse kruidenmix** en de helft van de **knoflook** toe (zie Tip). Bak 1 minuut verder en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

Tip: De overige knoflook wordt rauw geserveerd. Je kunt er ook voor kiezen om alle knoflook mee te bakken in deze stap.



3. Biefstukkreefjes bakken

- Verhit de roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **biefstukkreefjes** en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix** 1 - 2 minuten.
- Roer de honing erdoor en bak nog 1 minuut.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes. Pers de overige **citroen** uit boven een kleine kom.
- Snijd de verse **kruiden** fijn. Voeg $\frac{2}{3}$ van de verse **kruiden** en de overige **knoflook** toe aan een kom. Voeg de **yoghurt**, de **mayonaise** en **citroensap** naar smaak toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en garneer met het geroosterde **amandelschaafsel**.
- Serveer de groenten en **biefstukkreefjes** ernaast. Besprenkel met de **yoghurtsaus**.
- Garneer met de overige verse **kruiden** en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Kipfilet met citroen-kruidendressing

met geroosterde krieltjes, pastinaak en wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Krieltjes



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Rode ui



Pastinaak



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie & basilicum



Citroenmayo met
zwarte peper



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

Wist je dat pastinaak zoeter wordt van smaak door de vorst? Vandaar dat deze groente ook 's winters wordt geteeld.

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	477/114
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,4
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	17,8	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de **krieltjes** en halveer. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Was of schil de **pastinaak**. Snijd de **pastinaak** en de **ui** in partjes. Snijd de **wortel** in dunne plakjes.
- Verdeel de **krieltjes** en groenten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Bak 25 minuten in de oven, of tot de groenten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



3. Dressing maken

- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Meng in een kom de helft van de verse **kruiden** met de **citroenmayo** en de aangegeven hoeveelheid water.



2. Kip bakken

- Verhit, in de laatste 11 minuten baktijd van de **krieltjes** en groenten, een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** en groenten over de borden.
- Serveer de **kipfilet** ernaast.
- Besprenkel met de dressing en garneer met de overige verse **kruiden**.

Eet smakelijk!



Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met aardappelpartjes, cherrytomaten en courgette

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Rode ui



Rode cherrytomaten



Courgette



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



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

Portobello zit vol met vitamine B2 en is daarom zeer geschikt als vleesvervanger. Je serveert hem vandaag met geitenkaas en honing.

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, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 / 633	356 / 85
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,3
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	15,8	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de rozemarijntakjes en snijd fijn. Snijd de ui in ringen. Snijd de courgette in blokjes. Halveer de rode cherrytomaten. Was de aardappelen grondig en snijd in lange smalle partjes.



2. Aardappelen bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, afgedeckt, 15 - 20 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal het deksel van de pan en bak nog 15 minuten verder.

Tip: Zet het vuur eventueel hoger om de aardappelen sneller te garen. Let dan wel goed op dat de aardappelen niet verbranden en schep regelmatig om.



3. Portobello bakken

Leg de **portobello** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Vul de **portobello** met de **geitenkaas** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing over de **portobello** met **geitenkaas**. Bak 18 - 20 minuten in de oven.

Weetje Wist je dat verge geitenkaas niet alleen een goede smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarme alternatief is voor harde kazen zoals Goudse kaas of parmezaanse kaas?



4. Groenten meebacken

Meng ondertussen de **ui** en **courgette** in een ovenschaal (zie Tip). Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven. Voeg dan de **cherrytomaten** toe en bak 10 minuten verder.

Tip: Gebruik eventueel 2 ovenschalen om de groenten sneller en gelijkmatter te bakken.



5. Portobello afmaken

Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de **walnootstukjes** over de **portobello**.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **portobello** over de borden. Schep de ovengroenten ernaast. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Weetje Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.

Eet smakelijk!



Gebakken rijst met omelet en sesam-chilimayonaise met spitskool, komkommer en taugé

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Vandaag bereid je een lekkere vegetarische maaltijd. Door de omelet hoeft je geen zorgen te maken om de hoeveelheid eiwitten die je binnenkrijgt!

Scheur mij af!



Ei		Gefrituurde uitjes	
Komkommer		Bosui	
Zoet-pittige chilisaus		Gesneden spitskool	
Sesamzaad		Sojasaus	
Taugé		Knoflookteentje	
Koreaanse kruidenmix		Basmatirijst	

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, pan, bord, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 / 906	679 / 162
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,9
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	13,7	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af indien nodig.
- Spreid de **rijst** uit over een bord of snijplank en laat afkoelen.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in kleine blokjes.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



3. Rijst bakken

- Voeg de **knoflook**, Koreaanse **kruidenmix**, taugé, **sojasaus** en **rijst** toe aan de pan met **spitskool** en meng goed. Bak 2 - 3 minuten verder.
- Schep niet te vaak om, zodat de **rijst** goed kan bakken. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden en gezonde spieren door de calciumboost.



2. Spitskool bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **spitskool** en het witte gedeelte van de **bosui** 6 - 8 minuten.
- Klop ondertussen de **eieren** los in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een omelet van de **eieren**.
- Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.



4. Serveren

- Meng in een kom de **mayonaise** met de zoet-pittige chilisaus en de sesamzaadjes.
- Roer de ketjap door de **rijst**. Verdeel de gebakken **rijst** over kommen of diepe borden.
- Verdeel de omeletreepjes, gefrituurde **uitjes**, **komkommer** en het groene gedeelte van de **bosui** over de kommen.
- Besprenkel met de sesam-chilimayo, of serveer de dressing ernaast.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met geroerbakte broccoli

met pittige aardappelsalade en sesamzaad

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Broccoli



Knoflookteentje



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Zalm behoort tot de vette vissoorten - deze zijn hoog in goede vetzuren en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten.



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, 2x pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2766 / 661	499 / 119
Vetten (g)	40	7
Waaran verzadigd (g)	6,2	1,1
Koolhydraten (g)	40	7
Waaran suikers (g)	3,6	0,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.



2. Broccoli bereiden

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken (zie Tip). Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.

Tip: Eet je liever iets zachtere broccoli? Kook de broccoli dan 3 minuten langer.



3. Dressing maken

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **knoflook** met de **ui**, **gemalen koriander**, **sojasaus**, sambal en witewijnazijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert een deel van de **ui** rauw. Houd je hier niet van? Laat de **ui** dan weg uit de dressing en bak mee met de **broccoli**.



4. Broccoli bakken

Verwarm ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **broccoli** en de helft van de dressing 3 - 5 minuten, of tot de **broccoli** zacht is maar nog wel een bite heeft. Voeg de helft van het **sesamzaad** toe en meng goed.

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



5. Zalm bakken

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng de overige dressing met de **mayonaise** en roer het mengsel door de **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de **zalm** en bestrooi met het overige **sesamzaad**.

Weetje 🍎 Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnen krijgen? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardine, zit er vol mee.

Eet smakelijk!

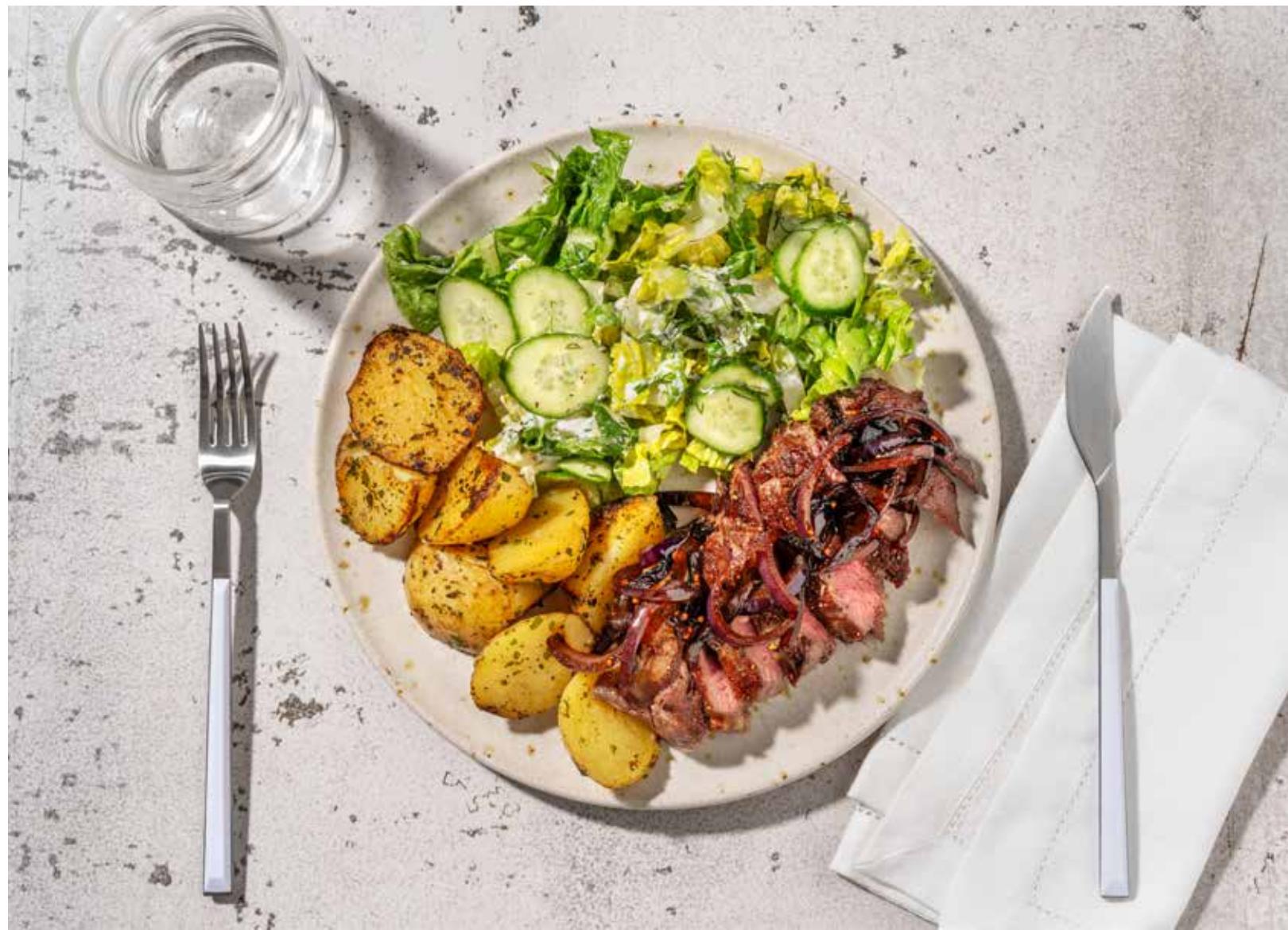


Steak met zoete uienjus

met aardappelen en komkommersalade

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Rode ui



Little gem



Mini-komkommer

Dille, munt en bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Geel mosterdzaad



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

Jus is een Franse saus die wordt gemaakt door vleessappen te laten inkoken met bouillon of wijn en smaakmakers. Het is lichter dan een gewone saus, rijk aan smaak en perfect om geroosterde of gegrilde gerechten te verrijken.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	473 / 113
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,7
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	8,4	1,4
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Was of schil de aardappelen en snijd in partjes. Breng ruim water aan de kook in een hapjespan met deksel. Kook de aardappelen, afgedeekt, 12 - 15 minuten. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en voeg opnieuw toe aan de pan. Bewaar apart tot stap 5.



2. Snijden

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, **mayonaise** en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes. Snijd de sla grof en de verse **kruiden** fijn. Bewaar apart tot stap 5.



3. Steak bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de steak en **ui** in de pan en bak de steak 1 - 3 minuten per kant. Haal de steak uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



4. Saus maken

Voeg de ketjap en het achtergehouden kookvocht toe aan de pan met **ui**. Meng goed door en laat 1 minuut koken (zie Tip). Zet het vuur uit en roer het **mosterdzaad** erdoorheen.

Tip: Als je geen ketjap in huis hebt kun je ook een sojasaus met wat suiker of honing gebruiken.



5. Afmaken

Voeg een klontje roomboter en de **Italiaanse kruiden** toe aan de **aardappelen** en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vlak voor serveren de **komkommer**, de sla en de verse **kruiden** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en de salade over borden. Snijd de steak, tegen de draad in, in dunne plakken en serveer ernaast. Schenk de uienjes over de steak.

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

Eet smakelijk!



Cheeseburger met kip op brioche

met aardappelpartjes, gekaramelliseerde ui en salade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Komkommer



Geraspte cheddar



Pruimtomaat



Briochebroodje



Oranjehoen kipburger



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

Cheddar is de perfecte kaas voor een cheeseburger: vol karakter en met een hoog vetgehalte, waardoor hij goed smelt.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1¼	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Partjes maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de helft van de **tomaat** in plakken en snijd de overige **tomaat** in blokjes.



2. Kipburger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de burger en de **ui** 8 - 10 minuten, of tot de burger gaar is.
- Schep regelmatig om.



3. Salade mengen

- Snijd 4 plakken van de **komkommer** per **hamburger** en snijd de rest in blokjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie met peper en zout.
- Meng de **tomaten-** en **komkommerblokjes** door de dressing. Schep goed om.



4. Serveren

- Snijd het broodje open en smeer een laagje mosterd over de onderste helft (zie Tip).
- Beleg met de **tomaten-** en **komkommerplakjes**. Leg de burger en wat gebakken **ui** erop. Werk af met de geraspte cheddar.
- Serveer de burger met de **aardappelpartjes** en de salade.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van mosterd? Laat de mosterd dan achterwege of serveer apart, zodat iedereen het zelf naar smaak kan toevoegen.

Eet smakelijk!



Courgette met romige bonenstoof

met rijst, Grana Padano en groene pesto

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paprikareepjes



Courgette



Rode ui



Knoflookteentje



Gemengde bonen



Passata



Pesto genovese



Grana Padano vlokken DOP



Jasmijnrijst



Crème fraîche



Siciliaanse kruidenmix



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

Door een ruitjespatroon in het vruchtvlees van de courgette te snijden,
zorg je ervoor dat de courgette gelijkmatig gaart en smaken absorbeert.
Deze techniek is perfect om te grillen, bakken of braden!



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, koekenpan met deksel, pan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano volkoren DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3841 /918	553 /132
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,7
Koolhydraten (g)	104	15
Waarvan suikers (g)	18	2,6
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,2	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 met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halver de **courgette** in de lengte. Kerf in elke **courgettehelft** een ruitpatroon. Snijd niet te diep in het vruchtvlees, zodat de schil heel blijft. Breng op smaak met peper en zout.



2. Courgette bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan met deksel op hoog vuur en bak de **courgette** 2 - 3 minuten op de gekerfde kant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan. Draai de **courgette** om en kook, afgedekt, 7 - 8 minuten.
- Bereid de bouillon (zie Tip).

Tip: Is het lastig om 25 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



3. Stoof maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Laat de **bonen** uitlekken in een vergiet. Snijd de **ui** in ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **paprikareepjes**, **knoflook**, **ui** en **Siciliaanse kruidenmix** 1 minuut.
- Voeg de **passata**, de bouillon, **bonen**, zwarte balsamicoazijn en de suiker toe en breng aan de kook. Laat de stoof, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Roer de **crème fraîche** en de helft van de **Grana Padano** door de stoof. Breng opnieuw kort aan de kook.
- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en breng de stoof op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de stoof over de **rijst**. Leg de **courgette** op de stoof.
- Garneer met de **pesto** en de overige **Grana Padano**.

Eet smakelijk!



Snelle spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met romige tomatensaus en rucola

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Garnalen en citroen zijn een gouden duo in de keuken en spelen de hoofdrol in dit gerecht. Ik heb ervoor gekozen om deze twee ingrediënten uit te balanceren met room. De tomaten maken van het gerecht een zoet en hartig geheel."



Garnalen



Spaghetti



Rode cherrytomaten



Kookroom



Rucola



Rode ui



Citroen



Knoflookteentje

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
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 / 638	558 / 133
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	14,9	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **spaghetti**.
- Halver de **cherrytomaten**. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Garnalen bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten**, **garnalen**, **knoflook** en de helft van het **citroensap** toe en bak 1 - 2 minuten.

Weetje *Ui is een onderschatte supergroente! Ui is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.*



3. Saus maken

- Voeg de **room** toe aan de hapjespan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat de saus 1 minuut al roerend inkoken (zie Tip).
- Voeg de **spaghetti** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.



4. Serveren

- Verdeel de **spaghetti** met de saus over diepe borden.
- Strooi de **rucola** erover en besprenkel met het overige **citroensap**.
- Garneer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Romige spaghetti met garnalen

kies en mix toppings: citroen, rucola, broccoli en meer!

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Spaghetti



Garnalen



Mix van ui en knoflook



Broccoli



Tomaat



Siciliaanse kruidenmix



Kookroom



Citroen



Rucola



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

Citroenen voegen niet alleen een frisse toets en kleur aan je gerecht toe,
maar dragen ook bij aan het ondersteunen van je spijsvertering!

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, fijne rasp, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	60	80	100	120
Broccoli* (g)	90	180	360	450	540	630
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	533 /127
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	10,1	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen voor de **pasta** en de **broccoli**.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de rest af en laat de **pasta** uitstomen.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **broccoli** 5 - 7 minuten, giet af en bewaar apart. Breng op smaak met peper en zout.



2. Garnalen bakken

- Rasp de **citroenschil** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 2 - 3 minuten.
- Voeg het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe en bak nog 1 minuut, of tot de **garnalen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **garnalen** in een kom.



3. Saus maken

- Bak de mix van **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten in dezelfde hapjespan van de **garnalen**.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg de **room** toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Laat 1 minuut inkoken. Voeg eventueel een scheutje van het achtergehouden kookvocht toe als de saus te dik is.
- Voeg de **pasta** toe en kook nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **pasta** in kommen of diepe borden.
- Serveer de **broccoli**, **garnalen**, **citroenpartjes**, **citroenrasp**, **tomaat** en **rucola** in aparte kommen.
- Laat iedereen zelf een pastabowl samenstellen.

Eet smakelijk!