



Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



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, grote kom

Ingrediënten

Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Tortillachips (g)	300
Jalapeño* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	973 / 233
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui in fijne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de jalapeño (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de jalapeño's en $\frac{2}{3}$ van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

Guacamole maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de limoen.
- Prak het vruchtvlees van de avocado fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.
- Schep de zure room in een schaaltje.
- Serveer met de zure room en de guacamole.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempi's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Diep bord, pan, bord, kom, koekenpan

Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Brede rijstnoedels (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	608 / 145
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijstnoedels 6 - 7 minuten. Giet daarna af en spoel af met koud water.
- Schep de rijstnoedels terug in de pan en besprenkel met zonnebloemolie. Meng goed door elkaar en zet apart tot verder gebruik.
- Snijd de komkommer en paprika in kleine reepjes.

Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng de sojasaus, wittewijnazijn en honing erdoorheen.
- Vul een diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

Serveren

- Leg eerst de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat rodekool, paprika, komkommer en noedels.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvelen.
- Leg op een grote schaal of bord. Serveer met de pindasojasaus.

Eet smakelijk!



Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipfilet* (stuk(s))	2
Barbecuesaus (g)	50
Rode ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 /686	718 /172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	18	4,5
Koolhydraten (g)	56	14
Waarvan suikers (g)	12,1	3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	42	10
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen.

Kip bakken

- Breng de kip op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is.
- Haal de kip uit de pan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.
- Voeg de kip terug toe aan de pan, samen met de paprika, ui en barbecuesaus. Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur.

Serveren

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de kip en groenten over de helft van de tortilla.
- Bestrooi de geraspte kaas erboven en vouw de tortilla.
- Plaats de quesadilla's in de oven en bak 5 - 7 minuten, of tot goudbruin.
- Serveer de quesadilla's met de crème fraîche ernaast.

Eet smakelijk!



Tandoori stijl kipspiesen

met mangochutneymayonaise | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



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, fijne rasp, satéprikkers, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Garam masala (zakje(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Tomatenpuree (kuipje(s))	½
Mangochutney* (g)	40
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	400
Verge koriander* (g)	10
Verge gember* (tl)	2½
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Zout (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	815 /195
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember fijn met een fijne rasp.
- Snijd de kip in de lengte in dunne repen.
- Mix in een kom de tomatenpuree, yoghurt, knoflook, gember, Garam masala (let op: pittig! Gebruik naar smaak), zout en de helft van de olijfolie.
- Meng de kip door de marinade en zet apart.

Bak de kip

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Rijg de kipreepjes aan spiesen.
- Bak de kip 8 - 10 minuten, of tot het gaar is.

Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney met de mayonaise.
- Snijd de koriander fijn.
- Verdeel de kipspiesen over een serveerschaal en garneer met de koriander.
- Serveer de mangochutney-mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en limoen | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Ovenschaal

Ingrediënten

Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflootsteen (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Aiolí* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	693 /166
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de takjes van de peterselie fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Garnalen voorbereiden

- Voeg de garnalen, roomboter, peterselietakjes, rode peper en knoflook toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de garnalen en het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de garnalen gaar zijn.

Serveren

- Snijd ondertussen de limoen in partjes.
- Verdeel de garnalen over een serveerschaal en garneer met de peterselieblaadjes.
- Serveer met het brood, de aioli en limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met Goudse kaas | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Ingrediënten

Knoflootje (stuk(s))	2
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1348 /322
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het brood in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door. Leg het brood op een bakplaat met bakpapier.

Baguettes bereiden

- Meng in een kom de knoflook, de kaas, de pesto en de olijfolie.
- Vul het brood gelijkmatig met $\frac{2}{3}$ van het pestomengsel (zie Tip).

Tip: Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

Serveren

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het brood.
- Bak het brood 10 - 12 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en goudbruin kleurt.
- Leg het brood op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met gerookte zalm

met limoen, kappertjes en zure room | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Rode ui (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	80
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1808 /432	595 /142
Vetten (g)	15	5
Waarvan verzadigd (g)	5	1,5
Koolhydraten (g)	50	16
Waarvan suikers (g)	3,5	1,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,9	1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de ui in halve ringen.

Toppings toevoegen

- Houd 1 el zure room apart voor de garnering. Besmeer de flammkuchen met de overige zure room.
- Beleg met de ui en kappertjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de limoen ondertussen in partjes.

Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken. Beleg met de gerookte zalm en verdeel de achtergehouden zure room erover.
- Leg de sla erbovenop.
- Serveer de limoenspartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Camembert uit de oven

met demi-baguette, uienschutney en walnoten | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Ovenschaal

Ingrediënten

Knoflootsteen (stuk(s))	1
Vers rozemarijn* (takje(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Uienchutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Franse camembert* (g)	240
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1130 /270
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder de verpakking van de camembert en leg de camembert in een ovenschaal.
- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de kaas, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de knoflook in dunne plakjes en ris de blaadjes van de rozemarijn.

Tip: Zorg dat je niet te ver doorsnijdt, anders vloeit de camembert over de rand.

Camembert garneren

- Vul de camembert met de rozemarijnblaadjes en de knoflookplakjes.
- Verdeel de walnoot erover en besprengel met de extra vierge olijfolie en de honing.
- Bak de baguette 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de camembert de laatste 7 minuten mee.

Serveren

- Snijd de baguettes in plakjes en serveer de camembert ernaast.
- Breng de camembert op smaak met peper en zout.
- Serveer met de uienchutney.

Eet smakelijk!



Bananenbrood met blauwe bessen en limoen

met limoenglazuur en amandelschaafsel | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 min.



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

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, fijne rasp, kleine kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Limoen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1082 /259
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	24,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de bananen fijn met een vork. Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, 90 ml water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.

Beslag maken

- Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.
- Pers de limoen uit en bewaar het sap voor stap 3.
- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik. Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin.
- Meng in een kleine kom de poedersuiker met 4 tl limoensap tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Brownies met donkere chocolade en gezouten karamel

met pindastukjes | 9 stukjes

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Bakpapier, bakblik, grote kom

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Melkchocoladedruppels (g)	100
Gezouten pinda's (g)	40
Gezouten karamelsaus (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Water (ml)	80

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1471 /351
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	7
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	32
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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



Beslag maken

- Haal de roomboter uit de koelkast en snijd in blokjes. Laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm of een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Meng in een grote kom de cakemix met de aangegeven hoeveelheid water, roomboter en eieren. Mix het geheel tot een glad beslag (zie Tip).

Tip: Heb je een elektrische mixer of garde? Gebruik deze dan voor het beslag en mix 4 minuten op de laagste stand.

Brownies bakken

- Hak de pinda's grof. Roer de helft van de pinda's en de helft van de chocoladedruppels door het beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm. Bestrooi met de overige chocoladedruppels.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven. De brownies zijn klaar zodra er kleine scheurtjes op de bovenkant ontstaan.

Serveren

- Haal de brownie wanneer deze klaar is uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd de brownie in in 9 stukjes en verdeel over een serveerschaal.
- Besprengel met de gezouten karamelsaus en garneer met de overige pinda's.

Tip: Controleer of de brownie klaar is door een satéprikkertje in het midden te steken. Als de satéprikkertje er droog uitkomt is de brownie klaar. Zet de brownie nog een paar minuten terug in de oven als er nog veel beslag aan blijft kleven.

Eet smakelijk!



Carrot cake met roomkaasglazuur

8 - 10 porties

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



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, cakebliek met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zout	naar smaak

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1129 /270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	24,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Rasp de wortel.
- Bekleed een rechthoekig cakebliek met een lengte van 25 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, de kristalsuiker en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige en luchtige massa.

Beslag mengen

- Mix één voor één de eieren door het beslag.
- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder en de kaneel erdoor.
- Houd 1 el geraspte wortel apart om mee te garneren. Voeg de overige geraspte wortel toe aan de grote kom en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.

Serveren

- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de bewaarde geraspte wortel.

Eet smakelijk!



Appel crumble met gezouten karamel

met zelfgemaakte slagroom | om te delen

Bakken

Totale tijd: 30 - 40 min.



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, handmixer, mengkom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	4
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Walnootstukjes (g)	80
Slagroom* (ml)	200
Koekjesdeeg gezouten karamel* (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
Suiker (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1099 /263
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Voeg de slagroom en 1 el suiker toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een stevige, dikke slagroom.
- Meng de helft van de kaneel erdoorheen.

Vulling maken

- Vet een ovenschaal in of bekleed met bakpapier.
- Verwijder het klok huis van de appel en snijd in blokjes. Leg de appel in een kom. Meng met de walnoten, rietsuiker, de overige de kaneel en 1 el bloem.
- Schep het appelmengsel in de ovenschaal.

Crumble bakken

- Verkruimel het koekjesdeeg over de appelvulling. Zorg dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en de appels volledig bedekt zijn.
- Bak de crumble 30 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Laat de crumble 5 minuten afkoelen voor serveren.

Eet smakelijk!



Perenstrudel met slagroom

met kaneel en pecannoten | 6 porties

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



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, grote kom, handmixer, mengkom

Ingrediënten voor 4 personen

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Peer* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Limoen* (stuk(s))	½
Pecanstukjes (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Rietsuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1203 /288
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,6
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	19,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

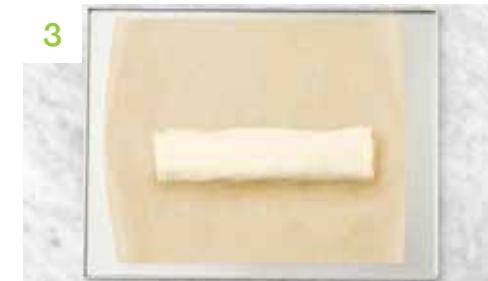


Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg het bladerdeeg op een bakplaat met bakpapier.
- Verwijder het klokhuis van de peer en snijd de peer in blokjes en voeg toe aan een grote kom.

Vulling maken

- Halver de limoen en pers de helft van de limoen uit.
- Voeg het limoensap toe aan de peer en roer goed door.
- Voeg het rietsuiker, de kaneel, de bloem en de pecanstukjes toe aan de kom en meng samen met de peer.



Strudel maken

- Verdeel de peervulling als een strook over het midden van het bladerdeeg, laat de randen vrij.
- Vouw de lange zijdes van het deeg over de peervulling en zorg ervoor dat de 2 deeg zijdes over elkaar heen komen.
- Druk de open stukken van het deeg dicht.



Bakken

- Draai de strudel om, zodat de dichtgedrukte kant aan de onderkant ligt.
- Gebruik een vork om wat gaatjes te prikken in het deeg.
- Bak de peerstrudel 30 - 35 minuten in de oven.

Kloppen

- Voeg ondertussen de room en de helft van de poedersuiker toe aan een mengkom.
- Gebruik een handmixer om de room op te kloppen tot er stijve pieken ontstaan.



Serveren

- Strooi de overige poedersuiker over de peerstrudel.
- Serveer met de opgeklopte room ernaast.

Eet smakelijk!



Scones met zelfgemaakte clotted cream

met aardbeienjam | +/- 10 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, fijne rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	¼
Aardbeienjam (g)	60
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1357 /324
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de bloem met het bakpoeder, zout en 40 gram suiker.
- Kneed de roomboter met de hand door het droge mengsel, zodat er grove kruimels ontstaan.
- Voeg de karnemelk en rozijnen toe en kneed tot een gelijkmatig deeg.

Scones maken

- Maak, met ongeveer 2 el deeg per stuk, balletjes van het deeg.
- Leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers ¼ limoen uit boven een kleine kom. Meng de aardbeienjam met het limoensap en meng goed. Bewaar in de koelkast tot serveren.

Serveren

- Schenk de slagroom in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klopt met een garde of (hand)mixer tot stevige slagroom. Voeg de mascarpone en de geraspte limoenschil toe en meng nog een keer. Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Laat de scones goed afkoelen. Serveer ze daarna op een schaal met de clotted cream en de aardbeienjam.

Eet smakelijk!



Chocolade bites met Tony's Chocolonely karamel-zeezout

met pistachenoten, cranberry's en amandelschaafsel | om te delen

Sinterklaas | Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Bak Sinterklaas-lekkers en win

'Hoor wie bakt daar kinderen...?' Bak dit recept en maak kans op een HelloFresh-bakfeestje bij jou thuis met de enige échte Bakpiet en bioscooptickets voor De Club van Sinterklaas film: Een Dolle Beestenboel!

Scan de QR-code, deel een foto van jouw bakcreatie en wie weet sta je binnenkort met Bakpiet in jouw keuken.

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, steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	20
Pistachenoten (g)	40
Amandelschaafsel (g)	20
Chocolade karamel-zeezout (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zout (naar smaak)	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2272 /543
Vetten (g)	34
Waarvan verzadigd (g)	14,3
Koolhydraten (g)	49
Waarvan suikers (g)	41,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Hak de chocolade grof.
- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan en zet er een hittebestendige kom op.
- Zorg ervoor dat de kom het water niet raakt.

Topping toevoegen

- Voeg de chocolade toe en laat al roerend smelten.
- Snijd ondertussen de pistachenoten en de cranberry's grof.
- Giet de chocolade over op een met bakplaat met bakpapier en spreid uit tot een gelijkmatige laag.
- Strooi de pistachenoten, cranberry's en het amandelschaafsel over de chocolade. Voeg zout naar smaak toe.

Serveren

- Plaats de chocoladebites in de koelkast.
- Laat minimaal een uur of een nacht afkoelen.
- Haal de chocolade 5 minuten voor het serveren uit de koelkast.
- Snijd in grove stukken.

Eet smakelijk!



Gemakkelijke chocolademousse

met amandelschaafsel | 4 porties

Bakken

Totale tijd: 30 - 40 min.



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, handmixer, pan, vershoudfolie, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Melkchocoladedruppels (g)	300
Slagroom* (ml)	400
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1897 / 453
Vetten (g)	27
Waarvan verzadigd (g)	16,3
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	23,3
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng een laagje water aan de kook in een pan.
- Draai het vuur laag en zet een hittebestendige kom op de pan. Zorg dat de kom het water niet raakt.
- Smelt de chocoladedruppels al roerend in de kom. Voeg het zout toe en blijf af en toe doorroeren.
- Voeg ondertussen de room en suiker toe aan een kom. Klop met een mixer luchtig en lobbig, maar niet helemaal stijf.

Mengen

- Haal voorzichtig de kom met gesmolten chocolade van de pan.
- Spatel voorzichtig $\frac{1}{4}$ van de slagroom door de chocolade tot er geen klontjes meer zijn. Herhaal tot de slagroom op is.
- Schep de chocolademousse in kleine glaasjes, dek af met vershoudfolie en laat minimaal 5 uur opstijven in de koelkast.

Serveren

- Haal de chocolademousse ongeveer 1 uur voor serveren uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Rooster ondertussen het amandelschaafsel goudbruin in een koekenpan op hoog vuur.
- Garneer de chocolademousse met het amandelschaafsel en serveer.

Eet smakelijk!



Franse stijl uiensoep

met cheesy toast | 4 porties

Lunch

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	6
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Witte wijn (ml)	187
Laurierblad (stuk(s))	1
Verge tijm* (g)	5
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	40
Uienchutney* (g)	40
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	298 /71
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,9
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Bereid de bouillon.
- Verhit de roomboter en olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak al roerend 15 - 20 minuten.
- Voeg de knoflook en tijm toe en bak nog 1 - 2 minuten. Voeg de wijn, de uienchutney en het laurierblad toe en laat 1 minuut sudderen.
- Voeg de bouillon toe en laat de soep 30 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Toast maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd het brood in sneetjes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Rasp de Parmigiano Reggiano over de sneetjes brood.
- Bak 5 - 6 minuten in de oven, of tot de kaas volledig gesmolten is.

Serveren

- Verwijder de takjes tijm en het laurierblad uit de pan.
- Serveer de soep in kommen en breng op smaak met extra peper.
- Leg een sneetje cheesy toast op elke soepkom en serveer de overige sneetjes ernaast.

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 American Pancakes met mango en kokos
met honingmascarpone

2 Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

3 Yoghurtbowl met mango

American-stijl Pancakes met mango en kokos

met honingmascarpone | 2 porties

20 min.



Ingrediënten voor 2 porties

Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	50

Zelf toevoegen

Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 /796	776 /185
Vetten (g)	30	7
waarvan verzadigd (g)	15,7	3,7
Koolhydraten (g)	105	24
waarvan suikers (g)	34,1	7,9
vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	26	6
Zout (g)	3,2	0,8

Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, aluminiumfolie

Stap 1.

- Klop de eieren los in een kom, voeg de karnemelk toe en klop samen tot een luchtig mengsel (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de bloem, zout, suiker en een ½ zakje bakpoeder toe.
- Spatel het eimengsel door de bloem.

Tip: Blijf roeren tot er veel luchtbellen ontstaan.

Stap 2.

- Verhit een scheutje zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel vol beslag in de pan. Bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten per kant, of tot bruin.
- Haal ze uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal totdat al het beslag is gebruikt. Voeg, indien nodig, tussendoor meer zonnebloemolie toe.

Stap 3.

- Schil en snijd de mango in blokjes.
- Meng de mascarpone met de honing in een kleine kom.

Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Leg een lepel honingmascarpone erop en verdeel de mangoblokjes eroverheen.
- strooi de kokosrasp over de pancakes. Besprenkel met extra honing naar smaak.

Allergenen

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

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 4 porties

Achterham* (plakje(s))	8
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	40
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 / 611	882 / 211
Vetten (g)	24	8
waarvan verzadigd (g)	11,2	3,9
Koolhydraten (g)	59	20
waarvan suikers (g)	4,3	1,5
Vezels (g)	12	4
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	3,3	1,1

Allergenen

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

Yoghurtbowl met mango

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 4 porties

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 / 514	562 / 134
Vetten (g)	35	9
waarvan verzadigd (g)	17,4	4,5
Koolhydraten (g)	26	7
waarvan suikers (g)	25,8	6,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	0,5	0,1

1. Bak de helft van het brood 5 - 6 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.

2. Snijd het afgebakken brood in de lengte door en besmeer het met de helft van de roomkaas.

3. Verdeel de helft van de ham over het brood, en garneer met de helft van de veldsla. Breng op smaak met zwarte peper.
4. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Spinazie* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	4
Kiwi* (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	250

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	374 /90
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

*De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

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



Smoothie met blauwe bessen en mango

- Pel 1 banaan en schil 1 mango. Snijd beide in stukken.
- Voeg de banaan, mango, 250 ml kokosmelk en 125 g blauwe bessen toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in glazen en serveer.

Tutti-fruttis smoothie met frambozen, ananas, sinaasappel en banaan

- Pel 1 banaan en snijd in stukken. Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, ananas, 250 ml melk en 125 g blauwe bessen toe. Houd een paar blauwe bessen apart ter garnering. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de kiwi en 1 mango. Snijd de mango en kiwi in blokjes. Snijd 2 bananen in plakjes.
- Houd alle kiwi en een deel van de gesneden mango en banaan apart voor de garnering.
- Voeg de avocado, spinazie, 250 ml kokosmelk en de overige banaan en mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de kokosrasp, kiwi en de overige banaan en mango.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Tutti-fruttismoothie met blauwe bessen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische halfvolle melk* (ml)	250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1075 /257	237 /57
Vetten (g)	2	1
Waarvan verzadigd (g)	1,3	0,3
Koolhydraten (g)	49	11
Waarvan suikers (g)	37,2	8,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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



Snijden

- Pel 1 banaan en snijd in plakjes.
- Pers de sinaasappel uit boven een blender of hoge kom met staafmixer.

Mixen

- Voeg de banaan, ananas, 250 ml melk en 125 g blauwe bessen toe, maar houd een paar blauwe bessen apart ter garnering.
- Mix tot een dikke smoothie.

Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de blauwe bessen.

Eet smakelijk!



Overnight oats

appeltaart, blauwebessentaart en carrot cake

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Rasp, grote kom, vershoudfolie, steelpan, 2x koekenpan

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	80
Gemalen kaneel (tl)	3
Speculaasstukjes (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Wortel* (stuk(s))	½
Walnootstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Water (el)	7
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 /159
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

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



Optie 1: Carrot cake (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, yoghurt, het chiazaad en het zout. Dek de kom af met vershoudfolie. Zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur staan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar in een afgesloten bakje.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen. Rasp the wortel. Voeg de wortel, de helft van de kaneel en honing naar smaak toe aan de kommen. Meng goed.
- Garneer met de helft van de walnootstukjes en de helft van de rozijnen.

Optie 2: Blauwebessentaart (2 porties)

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de blauwe bessen, 4 el water en de suiker toe aan een steelpan op middelhoog vuur. Laat 4 - 5 minuten inkoken, of tot de saus een dikke, siroopachtige textuur heeft (zie Tip).
- Verdeel de blauwebessenjam, de overige blauwe bessen en de speculaasstukjes over de overnight oats.

Tip: Je kunt de blauwebessenjam ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

Optie 3: Appeltaart (2 porties)

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de appel, de helft van de rozijnen, de helft van de kaneel, 3 el water en 1 el honing toe. Bak 4 - 5 minuten (zie Tip).
- Verdeel de appel en de helft van de walnootstukjes over de overnight oats.

Tip: Je kunt de appeltaarttopping ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

Eet smakelijk!



Scheur mij af!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	20
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	60
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (naar smaak)	0

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592 / 142
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	4,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

*De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

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



Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de blauwe bessen en de kokosrasp.
- Voeg honing naar smaak toe.

Yoghurt met appel en pecannoten

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, pecannoten en kaneel.
- Voeg honing naar smaak toe.

Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de sinaasappel. Snijd het vruchtvlees in partjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de sinaasappel en de cranberry-walnootmix.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per ontbijt

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

Kleine kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Vergeute kaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Gebraden kipfilet* (g)	120
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	784 /187
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,8

* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

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



Optie 1: Avocado, witte kaas en kipfilet

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees fijn in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de geprakte avocado over de crackers. Beleg met de helft van de kipfilet.
- Verkruimel de witte kaas eroverheen.

Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Snid de tomaat in plakken.
- Besmeer de crackers met de geitenkaas.
- Beleg met de tomaat. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de helft van de tuinkers.

Optie 3: Roomkaas, avocado en kipfilet

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Besmeer de crackers met de roomkaas. Beleg met de helft van de kipfilet.
- Beleg met de avocado. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de helft van de tuinkers.

Eet smakelijk!



Pancakes met blauwe bessen en ontbijtspek

met yoghurt Griekse stijl | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



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 koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Blauwe bessen* (g)	125
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Amandelschaafsel (g)	10
Bakpoeder (g)	4
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (naar smaak)	0
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686 /642	658 /157
Vetten (g)	27	7
Waarvan verzadigd (g)	9,4	2,3
Koolhydraten (g)	71	18
Waarvan suikers (g)	10	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



Beslag maken

- Klop de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop tot een licht en luchtig geheel (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af en voeg toe aan een kom. Voeg de suiker en het bakpoeder toe.
- Vouw het ei-karnemelkmengsel met een spatel door het bloemmengsel.

Tip: het eimengsel is klaar als je veel luchtbellen ziet.

Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg tussendoor een beetje zonnebloemolie toe als de pan uitdroogt.

Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Haal de plakjes spek uit elkaar, voeg toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten knapperig.
- Stapel de pannenkoeken op borden en beleg ze met het spek, een toefje Griekse yoghurt en de bosbessen.
- Garneer met het amandelschaafsel en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes met knapperig spek en verse blauwe bessen

met crème fraîche | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Diep bord, kleine koekenpan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Crème fraîche* (g)	50
Briochebroodje (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	1½
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	100
Bruine basterdsuiker (el)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2159 /516	714 /171
Vetten (g)	26	8
Waarvan verzadigd (g)	12,1	4
Koolhydraten (g)	50	16
Waarvan suikers (g)	17	5,6
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	1,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de briochebroodjes.
- Voeg de eieren, melk, suiker en kaneel toe aan een diep bord en klop met een garde.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen twee briocheplakken tegelijk weken in het eimengsel, tot ze helemaal verzadigd zijn. Herhaal met de overige briocheplakken.

Wentelteefjes maken

- Leg de plakjes direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn.
- Herhaal tot alle plakjes gaar zijn.
- Verhit ondertussen een kleine koekenpan op middelhoog vuur en bak het spek 4 - 5 minuten.

Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Besmeer met een toefje crème fraîche.
- Garneer met de blauwe bessen en het spek.

Eet smakelijk!



Smashed avocado toast met ei en cherrymaten

met verse kruiden, limoen en witte kaas | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



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, grote pan, keukenpapier, bord, kleine kom, garde

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	691 /165
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,1
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	6,5	1,3
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	32	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de baguette in de lengte en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de snijkanten met olijfolie en bak 5 - 7 minuten in de oven.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van limoen uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snijd de andere helft van de limoen in partjes.

Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de witte wijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk ei in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk ontstaat. Laat de eieren voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.

Tip: Liever gekookte eieren? Kook de eieren dan 6 minuten voor zachtgekookt of 10 minuten voor hardgekookt.

Serveren

- Verdeel de toast over de borden.
- Pel de knoflook, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje knoflook.
- Halveer de cherrytomaten. Verdeel het avocadomengsel over de toast en beleg met de cherrytomaten.
- Snijd de peterselie en koriander fijn. Verkruimel de witte kaas over de toast en garneer met de verse kruiden.

Eet smakelijk!



Pokébowl met zalm

met sriracha-mayo, sojabonen en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Ponzu (g)	24
Sesamolie (ml)	10
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	25
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Water (ml)	350
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 / 705	551 / 132
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,9
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	8,9	1,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Kook de sushirijst 12 - 15 minuten.
- Zet daarna het vuur uit, voeg de wittewijnazijn en suiker toe en meng goed.
- Laat afgedekt staan tot serveren.

Marineren

- Snijd de zalm in kleine blokjes.
- Meng in een kom de zalmblokjes met de ponzu, de sesamolie en peper en zout naar smaak.
- Houd apart en laat de zalm 5 minuten marineren.
- Rasp de wortel. Snijd de komkommer in kleine blokjes.

Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de zalm 2 - 3 minuten.
- Verdeel de rijst over kommen.
- Serveer de wortel, komkommer, sojabonen en zalm bovenop de rijst.
- Sprenkel de marinade erover en garneer met de sriracha-mayo en furikake.

Eet smakelijk!



Smokey BBQ-stijl kipwraps

met rauwkost en cherrymaten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten

Rodekool, wittekool en wortel* (g)	200
Rode cherrytomaten (g)	125
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Witte tortilla (stuk(s))	4
BBQ-rub (zakje(s))	½
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Bruine basterdsuiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Witewijnazijn (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 / 674	680 / 162
Vetten (g)	33	8
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,4
Koolhydraten (g)	61	15
Waarvan suikers (g)	17,4	4,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	28	7
Zout (g)	2,9	0,7

Allergenen

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



Kip opwarmen

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de kip en ½ zakje BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten. Roer de smokey ketchup, mosterd en bruine suiker erdoor.
- Verwarm al roerend nog 1 - 2 minuten.

Salade maken

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de witewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de koolmix door de dressing en meng goed.

Serveren

- Halveer de cherrytomaten.
- Beleg de tortilla's met de rauwkost, kip en de cherrytomaten.

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Rodewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	558 / 133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,6
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	7,5	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	3	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verkruimel de witte kaas. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn.

Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

Serveren

- Meng in een andere kleine kom de yoghurt met de knoflook en peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knofloksaus, witte kaas, tomaat, sla en ingelegde ui.

Eet smakelijk!



Klassieke curryworst met zuurkool

met demi-baguettes en smokey tomatenketchup | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	1
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Zuurkool* (g)	125
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1
Water (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	813 /194
Vetten (g)	34	9
Waarvan verzadigd (g)	15,1	4
Koolhydraten (g)	79	21
Waarvan suikers (g)	10,1	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	26	7
Zout (g)	3,8	1

Allergenen

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



Worst bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de worst in 2 - 3 minuten gelijkmatig bruin.
- Voeg de ui toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten. Schep af en toe om.

Saus maken

- Bak de broodjes 8 - 10 minuten in de oven.
- Haal de worst uit de pan en houd apart. Blus de pan af met het water.
- Roer de ketchup, de honing en de helft van het kerriepoeder erdoor.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Laat de saus 2 - 3 minuten zachtjes pruttelen.

Serveren

- Snijd de broodjes open en beleg met de zuurkool en de worstjes.
- Besprenkel met de saus.
- Bestrooi met het overige kerriepoeder naar smaak.

Eet smakelijk!



Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



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, koekenpan

Ingrediënten

Vers koriander* (g)	10
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Bao-broodje (stuk(s))	4
Garnalen* (g)	160
Gomasio (zakje(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2406 /575	679 /162
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,8
Koolhydraten (g)	59	17
Waarvan suikers (g)	12,8	3,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	21	6
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



Koolsla maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de wortel-koolmix met de mayonaise, de wittewijnnazijn, de suiker, de helft van de koriander en de helft van de sriracha-mayo. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart tot serveren.
- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.

Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 3 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes.

Serveren

- Snijd of vouw de bao-broodjes open.
- Vul de bao-broodjes met de koolsla en de garnalen.
- Garneer met de overige koriander, komkommer en sriracha-mayo en de gomasio.

Eet smakelijk!



Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

met witte-demibaguettes, charcuterie en dipgroenten | 4 personen

Gourmet

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère DOP* (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	374
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes (g)	400
Achterham* (plakje(s))	8
Citroen* (stuk(s))	¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½
Bloem (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	722 /173
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Puntpaprika snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de citroen in 4 delen en pers 1 citroenpartje uit boven een kom.
- Meng in een andere kom de bloem met ½ el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen.
- Rasp ongeveer 2 mespuntjes nootmuskaat.

Fondue maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een fonduepan of grote steelpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte wijn en het citroensap en breng aan de kook. Voeg de nootmuskaat toe.
- Voeg in delen de kazen toe en laat smelten. Roer goed met een garde (zie Tip).
- Voeg het bloemmengsel toe en blijf roeren. Breng voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten zachtjes koken.

Tip: Laat de pan op middelhoog vuur wanneer je de kaas toevoegt, zodat het goed smelt.

Scheur mij af!

Serveren

- Zet de pan met kaasfondue op tafel. Houd warm met een theelicht of rechaud (zie Tip).
- Serveer de broccoli, champignons, paprika, cherrytomaten en krieltjes in aparte kommen.
- Rol de serrano- en achterham op en leg op een bord. Snijd de stokbroden in plakken. Serveer met de overige citroenpartjes.

Tip: Heb je geen theelicht of rechaud en begint de kaas te stollen? Zet de pan kort terug op het vuur en verwarm al roerend, tot de kaas weer zacht is.

Eet smakelijk!