



Hamburger met portobello-roomsaus

met knoflook-aardappelpuree en wortelfrietjes

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Gele wortels zijn een oude wortelvariëteit die rijk is aan luteïne en bètacaroteen, wat ze hun zonnige kleur geeft. In tegenstelling tot oranje wortels, die later werden gekweekt, bieden gele wortels een milder zoetheid.

Scheur mij af!



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflookteentje



Meatier-burger



Geel mosterdzaad



Kookroom

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, bakplaat met bakpapier, kom, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Rode wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 / 912	563 / 135
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	29,6	4,4
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	13,9	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Wortel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** waas grondig en snijd in grote stukken. Snijd de **wortels** in frietjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **wortelfrietjes** met een scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.



Snijden

Snijd de **portobello** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**. Kook de **aardappelen** 15 minuten in de pan. Voeg de laatste 5 minuten de **knoflookteentje** toe aan de **aardappelen**. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.



Puree maken

Stamp de **aardappelen** en de **knoflookteentje** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



Burger bakken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 2 - 3 minuten per kant, of tot de burger gaar is. Haal de burger uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



Saus maken

Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, het **mosterdzaad** en de **portobello** 3 - 4 minuten en blus af met de rode wijnazijn. Roer de bloem erdoor en kook 1 minuut, of tot de rode wijnazijn is verdampd. Voeg dan de **room**, peper en zout toe. Roer goed door en laat 1 - 2 minuten indikken.



Serveren

Serveer de burger met de knoflook-aardappelpuree. Schep de portobello-roomsaus erbovenop en serveer de **wortelfrietjes**ernaast.

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!



Risotto met varkensworst van Brandt & Levie

met venkel en mascarpone

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Venkel



Varkensworst met majoraan en knoflook



Risottorijst



Mascarpone



Geraspte Goudse kaas



Gemalen venkelzaad



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

Wist je dat mascarpone valt onder de verse kaas? Net als de Hüttenkäse, verse roomkaas en verse meikaas. Als bij de productie van kaas de rijping ontbreekt, dan is het een verse kaas.

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, steelpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vinkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gemalen venkelzaad (zakje(s))	½	⅓	½	⅔	¾	1
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	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)	3623 / 866	433 / 104
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25,5	3
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	13,8	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden

Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwarten. Verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne reepjes. Houd het eventuele **venkelooft** apart.

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



Bouillon bereiden

Bereid de bouillon in een steelpan. Snijd het vel van de **varkensworst** open en knip het vlees uit het vel.



Bakken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en voeg de **ui**, het gemalen **venkelzaad**, het worstvlees en ⅓ van de **venkel** toe. Bak het vlees in 3 minuten los op hoog vuur en bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.



Venkelsalade maken

Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met de suiker, wittewijnnazijn en een snuf zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed terugkomen. Voeg de **risottorijst** toe aan de wok of hapjespan en bak al roerend 2 minuten op aang vuur. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door.

Tip: Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn en voeg daarna de bouillon toe.



Risotto koken

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** op laag vuur in ongeveer 15 - 20 minuten gaar (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te gareren.

Tip: De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen.



Serveren

Voeg de **mascarpone** en het grootste deel van de **geraspte kaas** toe aan de **risotto**, roer goed en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **risotto** over diepe borden en bestrooi met de overige **geraspte kaas**. Leg de **venkelsalade** erbovenop en garneer met het eventueel bewaarde **venkelooft**.

Eet smakelijk!



Mediterraanse stijl bowl met kip en gele rijst

kies en mix toppings: citroen-yoghurtsaus, peterselie, tomaat en meer!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Wist je dat oregano een van de meest gebruikte kruiden wereldwijd is?
Zo heeft oregano een vaste waarde in de Mediterraanse en Mexicaanse keuken.

Scheur mij af! ↗



Kipfilet met mediterrane kruiden



Witte langraanrijst



Gemalen kurkuma



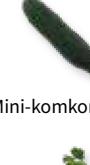
Knoflookteentje



Citroen



Biologische volle yoghurt



Mini-komkommer



Tomaat



Verge bladpeterselie



Courgette



Gedroogde oregano

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Kip bakken

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



Mengen

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



Serveren

- Serveer alle toppings apart op tafel: de **rijst**, de **kip**, de **courgette**, de **komkommer**, de **tomaat**, de **yoghurtsaus**, de **peterselie** en de **citroenpartjes**.
- Laat iedereen zelf naar smaak een eigen bowl maken.

Eet smakelijk!



Orecchiette met knoflookgarnalen en puntpaprika

en voor ouders: witte kaas, rucola en peterselie

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Orecchiette



Garnalen



Knoflooteen



Ui



Rode puntpaprika



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Rucola



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

Orecchiette is een typische pasta uit Apulië, een regio in Zuid-Italië. Hun naam hebben ze te danken aan hun vorm, die lijken op kleine oren.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verset bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (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)	2703 / 646	600 / 143
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2,1
Koolhydraten (g)	82	18
Waarvan suikers (g)	14	3,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

1



2



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **puntpaprika** in blokjes.

Weetje Naast vitamine C zitten rode puntpaprika's ook bomvol vitamine E. Deze antioxidant kun je ook terugvinden in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten.

3



Snijden

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Snijd de overige **knoflook** in dunne plakjes.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** met de **knoflookplakjes** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **peterselie** grof.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus zodra de **pasta** gaar is en kook 1 minuut.

4



Serveren

- Voor de ouders: serveer de **rucola** over diepe borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** en **garnalen** eroverheen. Verkruimel de **witte kaas** eroverheen en garneer met de **peterselie**.
- Voor de kinderen: serveer de **pasta** over diepe borden en verdeel de **garnalen** eroverheen.

Eet smakelijk!



Noedels met kipgehakt en zoete Aziatische saus

met courgette, paprika en cashewnoten

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Courgette



Paprika



Rode peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Cashewstukjes



Sjalot



Volkoren noedels



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

Sojasaus bewaar je ongeopend in de voorraadkast. Is de sojasaus eenmaal geopend? Bewaar hem dan in de koelkast, zo blijft hij het langst goed.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2351 /562	476 /114
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,8
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	18,3	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot**, **knoflook** en het **kipgehakt** toe aan de wok of hapjespan en bak het **gehakt** in 2 minuten los.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes** en **rode peper** toe en bak 6 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Noedels koken

- Voeg de zoete Aziatische saus, gemberpuree en **sojasaus** toe en meng goed.
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedeckt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Roer de **noedels** af en toe door.
- Giet af, voeg de **noedels** toe aan de groenten en verhit nog 1 minuut.



Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden en garneer met de cashewstukjes.
- Weetje** 🍏 Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn 2 belangrijke mineralen voor het lichaam. Zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met geitenkaas en rode biet

met peer, verse citroentijm en salade

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Peer



Gekookte rode bieten



Verse citroentijm



Flammkuchen



Biologische zure room



Rucola en veldsla



Geitenkaasbolletjes met honing



Pompoenpitten



Pruimtomaat



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

De held van dit gerecht is de rode biet - deze rode knol zorgt voor veel vezels en zit bomvol kalium.

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, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	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	570 / 136
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,4
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	34,7	7,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in de lengte in dunne plakjes. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd ¾ van de rode biet in dunne plakken en snijd het overige gedeelte in blokjes van 1 cm.
- Ris de blaadjes van de **citroentijm**.

Weetje 🍎 Wist je dat bietjes zeer vezelrijk zijn? 200 gram levert je bijna 20% van de ADH. Daarnaast zijn bieten rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk.



Pompoenpitten roosteren

- Verkruimel de **geitenkaas** over de **flammkuchen**, bestrooi met de **citroentijm** en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Flammkuchen beleggen

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peer** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de suiker toe en roerbak 2 - 3 minuten, of tot de **peer** goudbruin kleurt.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Breng goed op smaak met flink wat peper en zout. Beleg eerst met de rode-bietplakken en verdeel vervolgens de **ui** en **peer** erover.



Serveren

- Voeg, vlak voor serveren, de bietenblokjes, **pompoenpitten**, **tomaat** en sla toe aan de saladekom. Schep goed om met de dressing.
- Snijd de **flammkuchen** in stukken en verdeel over de borden en serveer de salade ernaast (zie Tip).

Tip: Je kunt de flammkuchen besprenkelen met wat honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Cheesy chili sin carne met sweet chili tortillachips

met zoet-pittige chilisaus, limoen en mais

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Mais in blik



Linzen



Mexicaanse kruiden



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Biologische zure room



Geraspte Goudse kaas



Wortel



Sweet chili tortillachips



Passata



Rode puntaprika



Knoflookteentje



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

Zoet, sappig en veelzijdig: mais is niet weg te denken uit de Mexicaanse keuken. Het is ook een goede bron van vitamine B en C, en vezels die de spijsvertering ondersteunen.

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 wok of hapjespan, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sweet chili tortillachips (g)	50	100	150	200	250	300
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	482 / 115
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,3
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	22,3	3,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **puntpaprika** in reepjes.
- Snijd de **wortel** in kleine blokjes.
- Giet de **mais** en de **linzen** af in een vergiet.

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.



Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **wortel** en **puntpaprika** 4 minuten.
- Voeg de **passata** en **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 1 minuut.
- Verlaag het vuur, meng de **mais** en **linzen** door de saus en laat 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Toppings maken

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de zoet-pittige chilisaus met de **zure room**.



Serveren

- Verdeel de linzenstoof over diepe borden en garneer met de **geraspte kaas**.
- Serveer met de **limoenpartjes**.
- Serveer de chiliroomsaus en de tortillachips ernaast.

Eet smakelijk!



Orzo met rozemarijn-amandelen en geitenkaas

met Provençaalse groenten en Italiaanse kruiden

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Onze nieuwe Provençaalse groentemix is een smakelijke combinatie van gesneden wortel, broccoli, courgette en rode ui. Lekker en supersnel klaar.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Knoflookteentje



Orzo



Amandelschaafsel



Italiaanse kruiden



Geraspte belegen geitenkaas



Provenciaalse groentemix met broccoli



Gedroogde rozemarijn

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Provençaalse-stijl groentemix met broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	493 /118
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,3
Koolhydraten (g)	66	13
Waarvan suikers (g)	9,3	1,9
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

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

Weetje Wist je dat je met dit gerecht door de geraspte kaas, amandelen en grote hoeveelheid groenten ruim een kwart van de ADH calcium binnen krijgt?



2 Orzo bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middellaag vuur. Voeg de **orzo** toe en bak al roerend 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en kook de **orzo**, afgedekt, 8 - 10 minuten.
- Roer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.
- Voeg extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



3 Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** met de helft van de **rozemarijn** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, groentemix en overige **rozemarijn** 6 - 8 minuten.



4 Serveren

- Meng de **Italiaanse kruiden**, de groenten en de helft van de **kaas** door de **orzo**.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **orzo** over diepe borden.
- Garneer met de rozemarijn-amandelen en de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Pasteitje met vegetarische champignonragout

met aardappelpuree, tomatensalade en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteent



Kookroom



Pasteitje



Veldsla



Verse krulpeterselie



Pruimtomaat



Zonnebloempitten



Nootmuskaat



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

Vol-au-vent is een Frans gebakje van bladerdeeg in de vorm een klein kopje. De naam betekent letterlijk "vlucht in de wind", verwijzend naar de lichte, luchtige textuur van het gebakje.



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, fijne rasp, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Pasteitje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3920 /937	500 /120
Vetten (g)	57	7
Waarvan verzadigd (g)	29,4	3,8
Koolhydraten (g)	85	11
Waarvan suikers (g)	14,6	1,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in plakken. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Aardappelen koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uistomen. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** met een fijne rasp naar smaak. Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **knoflook**, **ui**, **wortel** en **champignons** 4 - 6 minuten.



Saus maken

Voeg vervolgens de bloem toe en een flinke klont roomboter. Bak 1 - 2 minuten. Voeg de **nootmuskaat**, de mosterd, de bouillon en de **room** toe. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt. Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (zie Tip).

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



Pasteitje afbakken

Leg het pasteitje op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 8 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **peterselie** grof. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg een klontje roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Voeg de **tomaat** en **veldsla** toe aan een saladekom. Voeg de extra vierge olijfolie en de **zonnebloempitten** toe. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Verdeel het pasteitje over de borden en vul met de romige champignonragout. Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast. Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Pompoensoep met zelfgemaakte croutons

met crème fraîche, pompoenpitten en linzen

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Onze crème fraîche komt van de zuivelboerderij van Klaas.
Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Ui



Knoflookteentje



Verse tijm



Pompoenblokjes



Zoete aardappel



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Crème fraîche



Wortel

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, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2757 / 659	353 / 84
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,1
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	18,4	2,4
vezels (g)	25	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten.



Soep maken

- Voeg de **pompoen**, **knoflook** en de helft van de **tijm** toe aan de pan. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Schil de **zoete aardappel** en **wortel** of was grondig en snijd in grove stukken.
- Blus af met de honing en de witte balsamicoazijn. Voeg vervolgens de bouillon, de **zoete aardappel** en de **linzen** toe. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten.



Croutons maken

- Snijd de **ciabatta** in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ciabatta** en de **pompoenpitten** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal, wanneer de groenten klaar zijn, de soeppan van het vuur. Mix de groenten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is.



Serveren

- Meng ¾ van de **crème fraîche** door de soep. Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige **crème fraîche**.
- Garneer met de croutons, **pompoenpitten** en de overige **tijm**.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in mosterdroomsaus

met sperziebonen, peterselie, gele wortel en aardappelen

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Gele wortel



Sperziebonen



Rode ui



Varkenshaas



Verse krulpeterselie



Worcestershiresaus



Kookroom



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

Worcestershiresaus is uitgevonden door twee apothekers in Worcester, Engeland. Je kunt waarschijnlijk wel raden hoe het aan zijn naam komt!

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, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verske krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Worcestershiresaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 /654	441 /105
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3
Koolhydraten (g)	37	6
Waarvan suikers (g)	8	1,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **sperziebonen**.
- Snijd de **aardappelen** en **wortel** in plakken van ½ cm dik.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de **wortel** toe en bak, afgedekt, nog 5 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak het geheel nog 10 - 15 minuten. Schep regelmatig om.



2 Varkenshaas bakken

- Verwijder de steealaanzet van de **sperziebonen**. Snipper de **ui**.
- Kook de **sperziebonen** in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 10 - 13 minuten rondom bruin, of tot gewenste garheid. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Bewaar de pan met bakvet voor de saus.



3 Ui fruiten

- Voeg de **ui** toe aan de koekenpan van de **varkenshaas** en bak 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **verse peterselie** fijn.
- Voeg de worcestershiresaus, room, roomboter, mosterd en de helft van de peterselie toe aan de koekenpan.
- Roer goed door en laat de saus 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Snijd de **varkenshaas** in plakken.
- Verdeel de **varkenshaas** met de **aardappelen** over borden. Leg de **wortel** en **sperziebonen**ernaast.
- Schenk de mosterdroomsaus over de **varkenshaas** en de **sperziebonen**.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Verse tagliatelle met garnalen

in ketchup-kerrieroomsaus met courgette en bieslook

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verse tagliatelle



Garnalen



Witte wijn



Rode ui



Knoflookteentje



Tomatenketchup



Paprikapoeder



Kerriepoeder



Verse bieslook



Pruimtomaat



Courgette



Kookroom



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

Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspilling tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia.



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, keukenpapier, schuimspaan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verge tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Witte wijn (ml)	25	45	70	90	115	135
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 / 826	553 / 132
Vetten (g)	35	6
Waaran verzadigd (g)	12,4	2
Koolhydraten (g)	90	14
Waaran suikers (g)	14,8	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **tomaat** en de **pasta**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bieslook** fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en snijd vervolgens in dunne plakjes.



Saus maken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg het **kerriepoeder** en het **paprikapoeder** toe. Bak 1 minuut. Voeg vervolgens de **tomatenketchup** toe. Roerbak 1 - 2 minuten. Blus af met de witte wijn en laat de alcohol al roerend verdampen. Voeg daarna de **room** en het water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door en laat 4 - 6 minuten inkoken. Verlaag het vuur en laat zachtjes pruttelen.



Tomaat blancheren

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de onderkant van elke **tomaat** kruislings in en dompel ze 20 seconden onder in de pan met kokend water. Haal ze eruit met een schuimspaan en pel de **tomaat**. Laat de pan met kokend water op het vuur staan. Snijd de **tomaat** daarna heel fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



Pasta koken

Kook de **pasta** in 4 - 6 minuten gaar in dezelfde pan. Giet af en laat uitstomen (zie Tip). Voeg de **courgette** toe aan de pan met saus wanneer de **courgette** goudbruin kleurt.



Garnalen bakken

Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Bak de **garnalen** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart. Roer vlak voor serveren de **garnalen** en de **tomaat** door de saus.



Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en schep de saus eroverheen. Garneer met de overige **bieslook**.

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

Eet smakelijk!



Romige rigatoni met kip

met zongedroogde tomaten en Parmigiano Reggiano

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteenten



Rode ui



Paprika



Zongedroogde tomaten



Kipfilet



Pompoenpitten



Vers rigatoni



Kookroom



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano
Reggiano DOP



Spinazie



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

Rigatoni - de naam van deze pastasoort komt van het Italiaanse woord rigato, dat gestreept 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

Hapjespan, diep bord, koekenpan met deksel, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Verge rigatoni* (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (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)	4079 / 975	650 / 155
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	19,1	3
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	14,4	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	60	9
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Pers de **knoflook** of snij ijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de zongedroogde **tomaten** in stukjes.

Neetje: Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.



Kip bakken

Voeg de bloem toe aan een diep bord, breng op smaak met peper en zout. Haal de **kipfilet** door de bloem. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**

1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **kipfilet** gaar is. Zet het vuur uit en houd de **kip** afgedekt warm.



Pasta koken

Kook de **pasta** in 4 - 6 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat afgedekt staan.



Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** en de zongedroogde **tomaten** toe en bak 1 minuut mee.



Saus afmaken

Voeg de **kookroom** toe aan de groenten, meng goed en laat 2 minuten inkoken. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en roer door tot de **spinazie** geslonken is. Verlaag het vuur van de saus, voeg de **pasta** en $\frac{2}{3}$ van de **Parmigiano Reggiano** toe en meng goed door. Voeg een scheutje van het kookvocht toe indien de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Snijd de **kipfilet** eventueel in plakken. Serveer de **pasta** over diepe borden en leg de **kip** op de **pasta**. Garneer met de **pompoenpitten** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Tonijnsteak met sesamkorst

met broccolini, pittige gebakken rijst en srirachamayo

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Tonijnsteak is een dik stuk tonijn, meestal van de lende of de buik. Het wordt vaak gegrild, geschroeid of gebakken en meestal rauw of medium-rare geserveerd om de malsheid te behouden.



Scheur mij af!



Bosui



Knoflookteentje



Tonijnsteak



Koreaanse kruidenmix



Sesamzaad



Kimchisaus



Vissaus



Verse koriander



Wortel



Bimi broccoli



Jasmijnrijst



Sriracha-mayo

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, diep bord, rasp, pan, keukenpapier, koekenpan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tonijnsteak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bimi broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 / 871	681 / 163
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,9
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	15,2	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	4	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **rijst** 8 - 9 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd een klein deel van het groene gedeelte van de **bosui** in fijne ringen ter garnering. Snijd de overige **bosui** in stukken van 2 cm. Rasp de **wortel**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Groenten bakken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de **bosui**, **wortel** en **knoflook** 4 - 6 minuten. Haal uit de wok en bewaar apart. Meng in een kom de bouillon met de witte wijnazijn, vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), suiker, **sojasaus**, de helft van de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de helft van de Koreaanse **kruiden** en sambal naar smaak.



Broccolini bakken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Bak de broccolini 4 - 5 minuten. Blus af met een scheutje water en de overige **kimchisaus**. Dek de pan af en stoom 4 - 5 minuten. Haal daarna uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **koriander** fijn.



Vis bakken

Meng in een diep bord ⅓ van het **sesamzaad** met de overige Koreaanse **kruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Dep de **tonijnsteak** droog met keukenpapier en wentel door het **sesamzaad**. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tonijnsteak** 1 - 3 minuten per kant, of langer als je de **tonijn** liever wat meer doorgebakken hebt.



Afmaken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de **rijst** en de saus toe. Roer goed door en bak 4 - 5 minuten op hoog vuur. Schep niet te vaak om zodat de **rijst** goed kan bakken. Voeg de gebakken **wortel** en **bosui** toe en meng goed door.



Serveren

Verdeel de gebakken **rijst** over diepe borden en garneer met het overige groene gedeelte van de **bosui** en de **koriander**. Snijd de tonijnsteak in dunne plakken en leg op de **rijst**. Besprenkel met de sriracha-mayo. Garneer de broccolini met het overige **sesamzaad** en serveer op een apart bord.

Eet smakelijk!



Steak met Parmigiano Reggiano en rucola

met citroenspruitjes, courgette en uienjus

Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Gemarineerde steak



Courgette



Spruiten



Mexicaanse kruiden



Citroen



Rucola



Parmigiano Reggiano
DOP



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

Wist je dat rucola 5 keer meer calcium, vitamine A en ijzer bevat dan heel veel andere groenten?

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, fijne rasp, 2x koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Rucola* (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2397 /573	490 /117
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	19,2	3,9
Koolhydraten (g)	12	2
Waarvan suikers (g)	5,5	1,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Bereid de bouillon.
- Snijd de **courgette** in stukjes van 1 cm dik.
- Snijd de harde onderkant van de **spruiten** en verwijder de buitenste bladeren. Halveer de **spruiten**.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak een half uur tot een uur voor het bakken uit de koelkast.



Spruiten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spruiten** 8 - 10 minuten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgettestukjes 5 - 7 minuten.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Laat, afgedekt, nog 2 - 4 minuten garen.



Steak bakken

- Breng de steak op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de roomboter goed heet is, de steak toe en bak 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal de steak uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan. Voeg de **sojasaus** en bouillon toe en breng aan de kook. Laat zachtjes inkoken op middelmatig vuur.



Serveren

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in 4 partjes. Voeg naar smaak **citroenrasp** en **citroensap** toe aan de **spruiten**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Snijd de steak in plakken.
- Serveer de **rucola** over borden. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Verdeel de **courgette** en **spruiten** eroverheen. Garneer met de **Parmigiano Reggiano**.
- Leg de steak erop. Giet de jus eroverheen, of serveer ernaast.

Eet smakelijk!



Mediterraanse stijl pasta met tonijn, feta en rucola

met paprikapesto en kalamata-oliven

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren fusilli



Rode ui



Tomaat



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



Feta



Paprikapesto



Rucola



Kalamata-oliven



Skipjack tonijn in zonnebloemolie



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

De Kalamata olijf is een typisch Griekse olijf. De olijf heeft de naam te danken aan de stad Kalamata, wat in het zuiden van Griekenland ligt.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprikapesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	580 / 139
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,2
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	14,5	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,8	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 voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uistomen.
- Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Laat de **tonijn** uitlekken, maar vang de olie op in een kleine kom.



Smaakmakers bakken

- Verhit een flinke scheut olie van de **tonijn** in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **tomaat**, **Siciliaanse kruidenmix** en zwarte balsamicoazijn toe en bak 5 - 7 minuten mee.



Afmaken

- Verhit de overige olie van de **tonijn** in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg, zodra de olie goed heet is, de **feta** in de koekenpan en bak 2 minuten per kant.
- Voeg de **paprikapesto**, **tonijn**, **rucola** en **pasta** toe aan de groenten en roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Leg de **feta** erbovenop en garneer met de **olijven**.

Eet smakelijk!



Fusion taco's met zalm in zoete sojadressing

met mangosalade, knoflookmayo en zelfgemaakte frieten

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zalmfilet



Mini-tortilla's



Little gem



Aardappelen



Rode ui



Mango



Koreaanse kruidenmix



Zoete Aziatische saus



Knoflookteenten



Citroen



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

De combinatie van zeevruchten en de Mexicaanse keuken vindt zijn oorsprong in de kustgebieden van Mexico, waar verse vis en schaaldieren in overvloed aanwezig zijn.



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 bakplaat met bakpapier, 2x kom, kom, fijne rasp, keukenpapier, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Little gem (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
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Azatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5347 / 1278	673 / 161
Vetten (g)	73	9
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,2
Koolhydraten (g)	111	14
Waarvan suikers (g)	29,6	3,7
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	4,8	0,6

Allergenen

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



Zoetzure ui maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Meng in een kom de helft van de rodewijnazijn met de suiker. Voeg de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door. Zet apart tot serveren en roer af en toe door.



Frietjes maken

Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1cm dik. Voeg toe aan een kom en besprenkel met $\frac{1}{3}$ van de zonnebloemolie. Schep goed om. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven. Bestrooi met de helft van de Koreaanse **kruidenmix** en schep goed om. Zet terug in de oven en bak nog 15 - 20 minuten.



Zalm bereiden

Drap de **zalm** droog met keukenpapier en bestrooi met de overige Koreaanse **kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout en besprenkel met opnieuw $\frac{1}{3}$ van de zonnebloemolie. Leg de **zalm** op een bakplaat met bakpapier, met de huid naar beneden. Leg de ongepelde **knoflookteken**ernaast, bak 10 - 12 minuten in de oven.



Salade maken

Verwarm ondertussen de **tortilla's** 2 - 3 minuten in de oven. Schil de **mango** en snijd in reepjes. Snijd de sla grof. Meng in een saladekom de overige rodewijnazijn, de helft van de **sojasaus**, de helft van de **mayonaise** en de overige zonnebloemolie.



Zalm afmaken

Rasp de schil van de **citroen** en pers uit boven een kom. Haal, zodra de **zalm** klaar is, de huid eraf. Voeg de **zalm** toe aan de kom en gebruik 2 vorken om in grote snippers te scheuren. Voeg de zoete Azatische saus en de overige **sojasaus** toe. Knip de geroosterde **knoflook** uit boven een kleine kom. Voeg de overige **mayonaise** en 1 tl **citroenrasp** per persoon toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Voeg de **mango** en sla toe aan de saladekom. Schep goed om met de dressing. Vul de **tortilla's** met wat van de salade, de **zalm** en de zoetzure **ui**. Besprenkel met wat van de knoflookmayonaise en serveer de overige knoflookmayonaise met de frieten. Serveer de overige salade ernaast.

Eet smakelijk!