



Heekfilet met spekjes en venkel

met orzo en geroosterde tomaat

Totale tijd: 30 - 40 min.



Venkel



Tomaat



Rode ui



Knoflookteentje



Orzo



Ontbijtspek



Heekfilet



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

Heekfilet is een smaakvolle vis die van nature weinig vet bevat. Dit maakt hem ontzettend geschikt voor deze gebalanceerde maaltijd.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, pan, keukenpapier, zeef, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 /789	484/116
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,7
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	12	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Breng een laagje water aan de kook in een pan met deksel.
- Halver de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern (zie Tip). Snijd de **venkel** in dunne reepjes.
- Kook de **venkel** 5 minuten in de pan met deksel, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Zit er loof aan je venkel? Houd dit dan apart en gebruik het op het eind als garnering.



2. Spek bakken

- Verdeel het **ontbijtspek** over een bakplaat met bakpapier. Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **tomaat** en **venkel** over een ovenschaal en leg de vis erbovenop. Besprenkel met de olijfolie. Bak de vis 5 - 8 minuten in de oven.
- Leg het **ontbijtspek** in de oven en bak samen met de vis nog 8 - 10 minuten.
- Laat het **ontbijtspek** uitlekken en afkoelen op keukenpapier.



3. Orzo maken

- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Roer de **orzo** erdoorheen en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en de bouillon. Kook de **orzo**, afgedekt, 10 - 12 minuten en roer regelmatig door.
- Voeg meer water toe indien de **orzo** te snel droogkookt.



4. Serveren

- Verkruimel het **ontbijtspek** in kleine stukjes.
- Voeg de **venkel**, **tomaat** en de helft van het **ontbijtspek** toe aan de **orzo**.
- Voeg de helft van het bakvocht uit de ovenschaal toe aan de **orzo** en roer goed door. Voeg meer bakvocht toe naar smaak.
- Verdeel de **orzo** over de borden en serveer de vis erop. Garneer met het overige **ontbijtspek**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Vegetarische op brioche met champignons

met aardappeltjes en rucola-komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Briochebroodje



Rucola en veldsla



Rode ui



Champignons



[Mini-]komkommer



Mc2 Burger van De Vegetarische Slager



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

Paddenstoelen zijn een goede toevoeging aan je vegetarische maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen voor een fijne bite.

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Mini-komkommer (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
MC2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4021 / 961	584 / 140
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,8
Koolhydraten (g)	85	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Dep de **aardappelpartjes** droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de **aardappelpartjes** met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Salade maken

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de honing en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in plakjes.
- Maak in een saladekom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng vlak voor serveren de **rucola**, **veldsla** en **komkommer** door de dressing in de saladekom.



3. Champignons bakken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **champignons** in plakjes.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 6 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur, maar houd de groenten in de pan zodat ze niet te veel afkoelen.
- Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de MC2 burger 2 - 3 minuten per kant.



4. Serveren

- Snijd het broodje open en besmeer met de helft van de honingmayonaise.
- Beleg elk broodje met 1 vegetarische burger en de helft van de gebakken groenten.
- Serveer de burger met de aardappeltjes en de salade.
- Serveer de overige gebakken groenten en honingmayonaise ernaast.

Eet smakelijk!

Plaattaart met courgette en salami

met witte kaas en frisse salade van peer en komkommer

Totale tijd: 35 - 45 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!



	Peer		Rode ui
	Courgette		Bladerdeeg
	Biologische crème fraîche		Salami
	Witte kaas		[Mini-]komkommer
	Verse bladpeterselie en munt		

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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Rode ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3	
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2	
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150	
Salami* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18	
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60	
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Zelf toevoegen							
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Olijfolie			naar smaak				
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 /985	793 /190
Vetten (g)	66	13
Waarvan verzadigd (g)	33,3	6,4
Koolhydraten (g)	74	14
Waarvan suikers (g)	19	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schaaf de **courgette** met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten.
- Rol het **bladerdeeg** met het bakpapier uit over een bakplaat met bakpapier (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 1/3 van het bladerdeeg per persoon. De rest kun je de volgende dag beleggen met je favoriete ingrediënten, bakken en als snack of nagerechtje eten.



2. Plaattaart beleggen

- Besmeer met de **crème fraîche** en breng op smaak met flink wat peper. Beleg met de **courgettelinten** en besprenkel met olijfolie naar smaak.
- Snijd de **peer** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes. Verdeel ⅓ van de peerblokjes over de plaattaart en houd de overige peerblokjes apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen en verdeel de **ui** met de salamiplakjes over de plaattaart.
- Verkruimel de **witte kaas** erover en bak 20 - 25 minuten in de oven.



3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, peper en zout.
- Schaaf de **komkommer** met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten. Voeg de **komkommer**linten en de overige peerblokjes toe aan de saladekom met dressing. Schep goed om.
- Snijd de verse **kruiden** fijn en voeg toe aan de saladekom.



4. Serveren

- Serveer de plaattaart samen met de **komkommer**-peersalade.
- Weetje** Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!

Eet smakelijk!



Gefrituurde kip in sticky sesam-sojasaus

geïnspireerd op Koreaanse dakgangjeong, met broccolirijst en regenboogkoolsla

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Rodekool, wittekool en wortel
	Knoflookteentje
	Bosui
	Witte langgraanrijst
	Broccolirijst
	Kippendij
	Sojasaus
	Sesamzaad
	Koreaanse kruidenmix

Met de Rapid Air-technologie van de Philips Airfryer bereid je jouw favoriete HelloFresh-maaltijden sneller én met minder olie. Scan de QR-code en download de Philips HomeID-app voor inspiratie en ontvang 20% korting op Airfryers én Airfryer accessoires met de code 20Fresh2025!



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, grote kom, pan, keukenpapier, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte langgraanrijst (g)	65	130	200	260	330	390
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1¼	1½	2
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 / 859	697 / 167
Vetten (g)	32	6
Waaranvan verzadigd (g)	12,3	2,4
Koolhydraten (g)	105	20
Waaranvan suikers (g)	28	5,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Meng in een kom de witewijnazijn, de helft van de suiker en een snufje zout. Voeg de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** toe en schep goed om. Bewaar apart tot serveren. Schep regelmatig om zodat de smaken goed intrekken. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



2. Beslag maken

Weeg de **rijst** af en voeg samen met het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de pan. Kook de **rijst** 12 minuten. Voeg vervolgens de **broccolirijst** toe en kook nog 3 minuten. Giet af en laat uitstomen. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 5 cm. Breng op smaak met peper en zout. Maak in een grote kom een beslag van de Koreaanse **kruiden**, de aangegeven hoeveelheid water en de bloem.



3. Airfryer bereiding

Als je geen airfryer hebt, ga dan naar stap 4! Wentel de **kip** door het beslag en voeg toe aan het airfryermandje. Zorg dat de **kipstukjes** niet over elkaar heen liggen. Bak de **kip** 10 - 15 minuten in de airfryer op 190 graden. Draai halverwege om (zie Tip). Je kunt nu door naar stap 5!

Tip: De kooktijd kan variëren afhankelijk van het model van je airfryer.



4. Alternatieve bereiding

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruinen is het heet genoeg om de **kip** te bakken. Wentel de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de pan. Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin. Draai halverwege voorzichtig om.



5. Saus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **sojasaus**, honing, de overige suiker en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verlaag het vuur en roer goed door. Laat vervolgens inkoken. De saus is klaar zodra het blijft plakken aan de achterkant van een lepel.



6. Serveren

Voeg de **kip** toe aan de pan en schep goed om zodat alle stukjes bedekt zijn in de saus (zie Tip). Serveer de **rijst** in kommen of over diepe borden. Verdeel de gefrituurde **kip** in de saus eroverheen. Serveer de koolsla ernaast. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de sesamzaadjes.

Tip: Laat de saus verder inkoken als je liever een dikkere saus hebt, maar let goed op dat de saus niet verbrandt

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipfilet, sinaasappeldressing en witte kaas met geroosterde wortel, spinazie en rozijnen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Kipfilet



Witte kaas



Handsinaasappel



Rozijnen



Afrikaanse kruidenmix



Spinazie



Ui



Wortel



[Mini-]komkommer



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

Rozijnen, zongedroogde druiven, hebben een natuurlijke zoetheid en een stevige textuur die zowel zoete als hartige gerechten naar een hoger niveau tillen. Ze zijn niet alleen heerlijk, ze zitten ook boordevol antioxidant en vezels!



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, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillontblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2745 / 656	540 / 129
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,8
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	19,8	3,9
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **wortel** in schijfjes. Meng in een kom de **wortel** met de helft van de **Afrikaanse kruidenmix**.
- Besprengel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze lichtbruin en zacht zijn.

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.



3. Kip bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de **kipfiletblokjes** in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak de **ui** 2 - 3 minuten in dezelfde koekenpan en voeg de helft van de **spinazie** toe. Roerbak tot de **spinazie** is geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit.
- Snijd ondertussen de **sinaasappel** doormidden. Bewaar de helft apart en snijd bij de andere helft voorzichtig de schil van het vruchtvlees en snijd het vruchtvlees in blokjes.



2. Bulgur bereiden

- Voeg de **bulgur** en ruim water toe aan een pan met deksel zodat de **bulgur** goed onder water staat en verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng het water aan de kook en kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**.
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Snijd de **kipfilet** in blokjes van ongeveer 2 cm.



4. Serveren

- Pers in een kleine kom de andere helft van de **sinaasappel** uit. Voeg de rode wijnazijn, mosterd en extra vierge olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de **bulgur** met de overige **spinazie**, de overige **Afrikaanse kruidenmix** en de helft van de sinaasappeldressing.
- Breng op smaak met peper en zout en verdeel over diepe borden of kommen. Leg de **kipfilet**, **wortel**, **rozijnen**, **komkommer**, **spinazie** en **ui**, en **sinaasappelblokjes** erbovenop.
- Verkruimel de **witte kaas** erover en besprengel met de overige dressing.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

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



Tomaat



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.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 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)	2657 /635	547 /131
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,4
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	29,5	6,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

Weetje Wist je dat bietjes zeer vezelijk 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.



3. Pompoenpitten poffen

- 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 met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

2. 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.



4. 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.
- Serveer de salade ernaast (zie Tip).

Tip: Besprenkel de flammkuchen met honing voor een zoete toets.

Eet smakelijk!



Rijstbowl met varkensreepjes en gebakken ei

geïnspireerd op Koreaanse bibimbap

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



[Mini-]komkommer



Knoflookteentje



Gomasio



Champignons



Sojasaus



Rode ui



Ei



Varkensreepjes met
Oosterse kruiden



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op Koreaanse bibimbap.
Bibimbap is een samenvoeging van twee klanken - bibim (gemixt) en bap
(rijst).



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, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	581 /139
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,2
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	12,4	2,3
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten.
- Laat 5 minuten nagaren.
- Rasp ondertussen linten van de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf en voeg toe aan een kom
- Voeg de helft van de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



2. Champignons bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen en snijd de **champignons** in kwartjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart tot serveren.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.



3. Ei bakken

- Verhit opnieuw een scheutje zonnebloemolie dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de varkensreepjes en de helft van de **knoflook** 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in andere koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



4. Serveren

- Voeg de overige **knoflook** en overige wittewijnazijn toe aan een kleine kom. Voeg de sambal, de suiker, 1 el water per persoon en de helft van de **gomasio** toe en meng goed door.
- Serveer de **rijst** in een kom en verdeel de varkensreepjes, **komkommer** en **champignons** erover. Leg het spiegelei erbovenop.
- Garneer met de overige **gomasio** en besprenkel met de sambal-gomasiosaus en **sojasaus**, of serveer de sauzen apart.

Eet smakelijk!



Cheesy rigatoni al forno met linzen

met basilicum en Parmigiano Reggiano

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Linzen



Wortel



Ui



Rigatoni



Tomatenpuree



Passata



Mozzarella



Parmigiano
Reggiano DOP



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Gedroogde oregano



Paprika



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

Receptontwikkelaar Chiara: "De Italiaanse keuken is een van mijn favoriete keukens: eenvoudige gerechten met vaak weinig ingrediënten. In dit recept gebruik je linzen in plaats van gehakt. Je gratineert de pasta in de oven ('al forno'), met 2 soorten 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

Hapjespan, vergiet, rasp, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3284 /785	437 /105
Vetten (g)	21	3
Waaran verzadigd (g)	10,7	1,4
Koolhydraten (g)	108	14
Waaran suikers (g)	30,6	4,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijfijn. Snijd de **wortel** en **paprika** in kleine blokjes.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.

Weetje 🍎 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.



3. Saus bereiden

- Voeg de **passata**, de **Siciliaanse kruiden**, de **oregano** en de bouillon toe. Verlaag het vuur en laat 12 minuten koken (zie Tip).
- Voeg de **linzen** en de helft van het **basilicum** toe en kook 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt. Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.

2. Bakken

- Kook de **pasta** met de **wortel** 10 - 13 minuten (zie Tip).
- Giet af, voeg toe aan een ovenschaal en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprika** 3 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.

Tip: De pasta hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, deze gaart nog verder in de oven.



4. Serveren

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** en **mozzarella** met een grove rasp.
- Giet de **tomaten saus** over de **pasta** in de ovenschaal en bestrooi met de kazen.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Farfalle met kipgehakt in roomsaus

met courgette en cherrymaten

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Ui
	Knoflookteen
	Rode cherrymaten
	Courgette
	Farfalle
	Paprikapoeder
	Kipgehakt met Italiaanse kruiden
	Kookroom
	Geraspte Goudse kaas



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

Wist jij dat farfalle het Italiaanse woord is voor vlinders?

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
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
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)	3251 /777	573 /137
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,5
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	16,2	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de rode **cherrytomaten**.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd vervolgens in dunne halve maantjes.



2. Farfalle koken

- Kook de **farfalle**, afgedekt, 11 - 13 minuten in de pan. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 2 minuten.
- Voeg de **courgette** en de **cherrytomaten** toe en bak 4 minuten.



3. Saus afmaken

- Voeg het **kipgehakt** en het **paprikapoeder** toe aan de pan met groenten en bak in 5 minuten los op middelhoog vuur.
- Voeg daarna de **room** toe en verwarm nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de pan met de saus en meng alles goed door.
- Verdeel de **pasta** met saus over de borden en garneer met de **geraspte kaas**.

Eet smakelijk!



Mini-tortilla's met kruidige kikkererwten

met komkommersalade en gomasio

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Munt is niet alleen goed voor de smaak, het bevat ook vitamines en mineralen. Vitamine A, vitamine C, calcium, fosfor en kalium - je kunt het allemaal vinden in munt. Het is de multivitamine van de plantenwereld!

Scheur mij af!



Knoflookteentje



Ui



Kikkererwten



Koreaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



[Mini]-komkommer



Rucola en veldsla



Volkoren mini-tortilla



Biologische volle yoghurt



Verse munt



Gomasio

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 kom, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	449 / 107
Vetten (g)	32	5
Waaranvan verzadigd (g)	14,3	2,3
Koolhydraten (g)	66	11
Waaranvan suikers (g)	18,2	2,9
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet. Pluk de blaadjes van de **munt** en snijd in dunne reepjes.

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



2. Yoghurtsaus maken

Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de helft van de fijngesneden **munt** en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kikkererwten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Verhit de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **ui** en **knoflook** 3 - 5 minuten. Voeg de Koreaanse **kruidenmix**, **tomatenpuree** en **kikkererwten** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar als je dit gerecht met weinig personen eet kun je er ook voor kiezen om dit straks in een koekenpan te doen.



4. Kikkererwten afmaken

Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de koekenpan. Laat de saus met **kikkererwten** 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatig vuur en roer af en toe door. Plet eventueel de **kikkererwten** lichtjes met de achterkant van lepel. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Snjd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Meng in een grote kom de wittewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de salademix en **komkommer** toe aan de kom en meng goed. Verwarm ondertussen de **mini-tortilla's** 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).



6. Serveren

Vul de **tortilla's** met wat van de komkommersalade en de **kikkererwten**. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en serveer de overige komkommersalade ernaast. Garneer met de **gomasio** en overige **munt**.

Eet smakelijk!



Loaded zoete aardappel met spekjes en smokey zure room

met avocado, varkensgehakt, tomaat en limoen

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Spekreepjes



Varkensboerengehakt



Bosui



Little gem



Mais in blik



Avocado



Limoen



Biologische zure room



Mexicaanse kruiden



Gerookt paprikapoeder



Tomaat



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

Wist je dat de zoete aardappel meer bètacaroteen, oftewel pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.



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, saladekom, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Spekreempjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4648 /1111	523 /125
Vetten (g)	67	8
Waarvan verzadigd (g)	24,5	2,8
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	27,5	3,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **zoete aardappel** grondig en prik er gaatjes in met een vork. Halveer door de lengte. Besprenkel een bakplaat met bakpapier met de helft van de olijfolie en bestrooi met wat peper en zout. Leg de **zoete aardappel** op de bakplaat met bakpapier met de snijkant naar beneden. Besprenkel met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 35 - 45 minuten in de oven, of tot ze krokant vanbuiten en zacht vanbinnen zijn.



2. Mais bakken

Ga verder met het recept zodra de **zoete aardappel** nog 25 minuten moet bakken. Rasp de **limoen** en snijd in 6 partjes. Laat de **mais** uitlekken. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **mais** met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten. Roer regelmatig door. Blus af met het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Voeg toe aan een saladekom.



3. Vlees bakken

Snijd ondertussen de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekreempjes**, het **gehakt**, het witte gedeelte van de **bosui** en de helft van het **gerookte paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Hak ondertussen de sla grof en snijd de **tomaat** in blokjes.



4. Avocado snijden

Meng in een kleine kom de **zure room** samen met de **limoenrasp** en het overige **gerookte paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Serveer de **avocado** op borden en pers 1 **limoenpartje** per persoon erover uit. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Voeg de sla en **tomaat** toe aan de saladekom en meng goed met de **mais**. Voeg wat extra vierge olijfolie toe naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **zoete aardappel** met de snijkant naar boven en de **avocado** ernaast. Verdeel de **spekreempjes**, het **gehakt** en de **zure room** eroverheen. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**. Serveer de salade de overige **limoenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipfilet in hollandaisesaus

met sperziebonen en gebakken rozemarijn krieltjes

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Hollandaisesaus



Voorgekookte halve kriels met schil



Gedroogde tijm



Gedroogde rozemarijn



Siciliaanse kruidenmix



Mini-romatomen



Sperziebonen



Kipfilet



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

Hollandaisesaus is een rijke saus op basis van roomboter die waarschijnlijk zijn oorsprong vindt in Frankrijk. De naam verwijst naar de Nederlanders omdat de saus voor het eerst populair werd in de Franse keuken na een diplomatiek verbond met Nederland!



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, koekenpan met deksel, 2x ovenschaal, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	⅓	½	⅓	⅔	1
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	⅓	½	⅓	⅔	1
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Schenk een bodempje water in een pan met deksel.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen**. Voeg de **sperziebonen** en een snuf zout toe aan de pan. Breng afgedekt aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken. Giet af en spoel af met koud water.
- Voeg de **sperziebonen** en de **mini-romatomaten** toe aan een ovenschaal. Besprenkel met ⅓ van de olijfolie.
- Voeg de **tijm** toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster 15 minuten in de oven.



2. Kipfilet bakken

- Marineer de **kipfilet** in een diep bord met de **Siciliaanse kruidenmix** en overige olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de gemarineerde **kipfilet** in een ovenschaal en zet deze bij de groenten in de oven. Bak de **kip** 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Haal het deksel van de pan en voeg de **rozemarijn** toe. Bak, onafgedekt, nog 5 minuten.



3. Saus verwarmen

- Verwarm de hollandaisesaus in een steelpan op laag vuur.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de achtergebleven marinade uit de ovenschaal van de **kip** toe aan de hollandaisesaus en roer goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** met **rozemarijn** en de geroosterde groenten over de borden.
- Snijd de **kipfilet** in plakken en serveer met de hollandaisesaus.

Weetje 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Gegratineerde kabeljauw met hollandaisesaus en verse kruiden met cheesy pankotopping en appel-walnootsalade

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kookroom



Ui



Citroen



Appel



[Mini]-komkommer



Panko paneermeel



Geraspte Goudse kaas



Walnootstukjes



Kabeljauwfilet



Little gem



Italiaanse kruiden



Aardappelen



Hollandaisesaus



Verge dragon en kervel



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

Appels produceren een stofje waardoor ander fruit sneller gaat rijpen.
Bewaar je de appels tussen de rest van je fruit? Let dan op dat het andere fruit wat sneller zal rijpen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Vergeerde dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4381 / 1047	556 / 133
Vetten (g)	67	8
Waarvan verzadigd (g)	24,9	3,2
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	16,4	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in schijfjes van 1 cm. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet de **aardappelen** af en verdeel de **aardappelen** over een ovenschaal met de **Italiaanse kruiden** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



2. Citroen snijden

Snijd de **ui** fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.



3. Saus maken

Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 minuut. Voeg de hollandaisesaus, **citroenrasp**, **room** en de helft van de mosterd toe. Kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Gratin maken

Snijd de verse **kruiden** fijn. Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout en leg de visblokjes in de ovenschaal bovenop de **aardappelen**. Verdeel de roomsaus over de vis en top af met de **geraspte kaas**, **panko** en de helft van de verse **kruiden**. Bak 10 - 12 minuten in de oven.



5. Salade maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnoten** tot ze goudbruin beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de sla grof en snijd de **komkommer** in blokjes. Meng in een saladekom het **citroensap** met de witte wijnazijn, de extra vierge olijfolie en de overige mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla, **appel** en **komkommer** toe aan de saladekom en schep goed om.



6. Serveren

Serveer de gratin met de salade. Garneer met de **walnoten**, de overige verse **kruiden** en 1 **citroenpartje** per persoon.

Weetje ☀ De kabeljauw in dit gerecht is rijk aan jodium - een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen.

Eet smakelijk!



Luxe miso ramen met gekonfijte eendendijfilet

met zachtgekookt ei, paksoi, mais en bosui

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Door het konfijten krijgt de eendendijfilet een rijke smaak. Het langdurig garen maakt het vlees uitzonderlijk mals en sappig.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ei



Bosui



Witte miso



Mais in blik



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Rode peper



Knoflookteent



Gemberpuree



Paksoi



Sojasaus



Gekonfijte eendendijfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote wok of hapjespan, steelpan, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Witte miso (g)	10	25	35	50	60	75
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Zwarre peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 / 850	431 / 103
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	13	1,6
Koolhydraten (g)	68	8
Waarvan suikers (g)	20,5	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	6,6	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **eieren**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Pers de **knoflook** of snij fijn.



2. Groenten snijden

Verwijder de stelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verhit de zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak het witte gedeelte van de **bosui** met de **knoflook**, **rode peper** en gemberpuree 1 - 2 minuten.



3. Ei koken

Voeg de zoete Aziatische saus en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de pan en bak nog 2 minuten. Voeg de **sojasaus**, de wittewijnazijn, de ketjap manis en de bouillon toe. Proef en voeg sambal toe naar smaak. Kook de **eieren** in 5 - 7 minuten zacht. Giet daarna af en spoel af met koud water. Pel de **eieren**.



4. Eend bakken

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **eend** met het sap uit de verpakking voorzichtig in de pan. Bak 2 - 3 minuten per kant goudbruin. Haal uit de pan, bestrooi met wat peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



5. Afmaken

Voeg de **noedels** en **paksoi** toe aan de wok of hapjespan. Roerbak 2 - 4 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn. Laat ondertussen de **mais** uitlekken in een vergiet.



6. Serveren

Verdeel de ramen over diepe borden of kommen. Leg de **mais**, de **eend** en het zachtgekookte **ei** erbovenop. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Weetje Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Mafaldine aglio e olio met kabeljauwfilet

met pecorino, courgette en amandelschaafsel

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Receptontwikkelaar Babette: "Mafaldine is mijn favoriete pastasoort! Je draait het makkelijk op een vork en dankzij de gekartelde randen houdt het de saus beter vast. In dit recept maak je het met kabeljauw, zelfgemaakte 'aglio e olio' en courgette. Meer heb je niet nodig, toch?"

Scheur mij af!



Kabeljauwfilet



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Rode peper



Mafaldine



Amandelschaafsel



Spinazie



Verse bladpeterselie



Geraspte pecorino DOP

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, hoge kom, staafmixer, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bladpeterselie* (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9

Peper en zout naар smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3820 /913	717 /171
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	16,4	3,1
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	6,6	1,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	47	9
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi met de **Siciliaanse kruidenmix**.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Pel de **knoflook** en snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 7 - 9 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** 1 - 2 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 3 - 4 minuten.
- Voeg vervolgens de **spinazie** toe en bak 1 minuut al roerend mee. Breng op smaak met flink wat peper en zout.



3. Vis bakken

- Voeg de **knoflook**, de **rode peper**, de extra vierge olijfolie, ½ van de **peterselie** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe aan een hoge kom. Mix glad met een staafmixer.
- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Snijd de overige **bladpeterselie** fijn.



4. Serveren

- Meng het aglio e olio-mengsel door de **pasta** en verwarm 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg wat kookvocht toe indien de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden. Leg de groenten en de vis erop.
- Garneer met de **pecorino**, de **bladpeterselie** en het **amandelschaafsel**. Serveer met de eventueel overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Risotto van orzo met burrata en oesterzwammen

met kruidenkaasblokjes en oregano

Veggie Lekker snel Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orzo



Knoflookteenten



Rode ui



Gemengde gesneden paddenstoelen



Oesterzwammen



Kruidenkaasblokjes



Burrata



Verse oregano



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

Oesterzwammen zijn een prima vleesvervanger. Door ze te scheuren in plaats van ze te hakken, blijft hun delicate, unieke textuur behouden.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	260	350	435	525
Oesterzwammen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Verge oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olifolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 /674	459 /110
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,8
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	12,1	2
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg vervolgens de bouillon toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig door. Voeg een scheutje water toe als de **orzo** te droog is.

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



2. Champignons bakken

- Verhit ondertussen de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **champignonmix** 5 - 6 minuten.
- Snij ondertussen de **oregano** fijn.
- Blus de **champignons** af met de wittewijnazijn. Voeg vervolgens toe aan de **orzo**.
- Voeg de kruidenkaasblokjes en de helft van de oregano toe. Meng goed door en laat de kaas smelten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Oesterzwammen bakken

- Scheur ondertussen de oesterzwammen in kleine stukken.
- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak de oesterzwammen 4 - 6 minuten.
- Zet het vuur uit en roer de ketjap erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **orzo** met **champignons** over de borden.
- Top af met de oesterzwammen en de burrata.
- Garneer met de overige **oregano**.
- Besprek de burrata met extra vierge olifolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Bao buns met garnalen in zoet-pittige saus

met sugarsnaps en zoetzure groenten

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Sugarsnaps zijn de perfecte combinatie van een knapperige textuur en zoete smaak. Ideaal als snack, in salades of roerbakgerechten.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Garnalen



Zoete Aziatische saus



Bao-broodje



Knoflookteentje



[Mini]-komkommer



Wortel



Zoet-pittige chilisaus



Koreaanse kruidenmix



Sugarsnaps

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 met deksel, rasp, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sugarsnaps* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 / 809	592 / 142
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,8
Koolhydraten (g)	106	18
Waarvan suikers (g)	33,5	5,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **komkommer** in stukjes.
- Rasp de **wortel**.
- Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker. Voeg de **komkommer** en **wortel** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren en schep af en toe om.



2. Sugarsnaps bereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** met de sugarsnaps 3 - 4 minuten.
- Roer de zoete Aziatische saus erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit en bewaar afgedekt apart tot serveren.
- Meng in een kleine kom de zoet-pittige chilisaus met de Koreaanse **kruidenmix** en de **mayonaise**.



3. Garnalen bakken

- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de **garnalen** 1 - 2 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Roer de sambal en honing erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Vul de bao-broodjes met de **garnalen** en wat van de zoetzure groenten.
- Besprenkel met wat van de 'swicy' saus.
- Serveer de sugarsnaps, de overige zoetzure groenten en de overige 'swicy' saus ernaast.

Eet smakelijk!