



Linguine met boerenworst en harissa

met Parmigiano Reggiano en puntpaprika

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Rode puntpaprika		Knoflookteentje
	Rode ui		Tomaat
	Varkensboerenworst		Passata
	Linguine		Gedroogde oregano
	Harissa		



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 / 791	697 / 167
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,2
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	15,8	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	1,7	0,4

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.
- Snijd de puntpaprika in ringen. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Puntpaprika bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de puntpaprika 6 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 2 minuten.



Saus maken

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



Serveren

- Voeg de pasta en de helft van de puntpaprika toe aan de saus. Schep goed om. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta op borden en verdeel de overige puntpaprika eroverheen. Garneer met de Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Romige geitenkaas met uienjus

met wortel-spinaziestamppot en pecannoten

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Stampot, in België ook wel 'stoemp' genoemd, staat bij mij en vele anderen regelmatig op tafel. In plaats van vlees, heb ik ervoor gekozen om er een klassiek vegetarisch element bij te serveren: geitenkaas met honing en noten. Perfect comfortfood!"



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Babyspinazie



Pecanstukjes



Verse geitenkaas

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, pan met deksel, aardappelstamper, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Babyspinazie* (g)	65	125	190	250	315	375
Pecanstukjes (g)	5	10	15	20	25	30
Vergeitenkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3657 /874	480 /115
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	29,9	3,9
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	28	3,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,9	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.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijmel het bouillonblokje erboven.
- Was of schil de aardappelen en wortel en snijd in kleine stukken. Kook de aardappelen en wortel 18 - 20 minuten. Kook de laatste minuut de spinazie mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet af. Houd afgedekt apart.



Ui snijden

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Bak de ui 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen de geitenkaas op een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met de honing en bestrooi met de pecanstukjes. Rooster de geitenkaas 6 - 7 minuten bovenin de oven.



Jus maken

- Roer de suiker door de uien en bak 1 minuut mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Bak 1 minuut verder.
- Voeg het achtergehouden kookvocht toe en laat 5 minuten inkoken (zie Tip).
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Tip: Is de jus na 5 minuten nog te waterig? Voeg dan 1/2 tl bloem per persoon toe en laat nog 1 - 2 minuten inkoken.



Serveren

- Stamp de aardappelen en groenten met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden.
- Leg de geitenkaas erbovenop en besprengel met de uienjus.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met krokante kikkererwten

met geroosterde groenten en witte kaas

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

In dit recept bak je de kikkererwten knapperig in de oven. Dep ze van tevoren goed droog en vergeet niet om een snuf zout toe te voegen voor extra crunch.

Scheur mij af!



Paprika



Pruimtomaat



Kikkererwten



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteent



Citroen



Parelcouscous



Witte kaas



Verse krulpeterselie
en tijm



Courgette

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, zeef, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	35	75	100	150	175	225
Verse krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 /747	414 /99
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	13,5	1,8
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	13,3	1,8
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,4	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 en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes en de paprika in blokjes. Snijd de tomaat in partjes. Voeg de courgette, paprika en tomaat toe aan een kom.
- Voeg de helft van de tijm en een scheutje olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel alles over één helft van een bakplaat met bakpapier.



Kikkererwten roosten

- Spoel de kikkererwten af in een vergiet en dep de kikkererwten droog met keukenpapier. Voeg toe aan dezelfde kom.
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix en een scheutje olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over de andere helft van de bakplaat met bakpapier.
- Rooster 20 minuten in de oven, of tot de kikkererwten goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Parelcouscous koken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Pers de citroen uit. Snijd de peterselie grof.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de knoflook 1 minuut.
- Roer de parelcouscous en de overige tijm erdoorheen. Rooster de parelcouscous 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon toe. Laat de parelcouscous 12 - 14 minuten zachtjes koken. Voeg wat extra water toe als de parelcouscous te snel droog wordt.



Serveren

- Verkruimel de witte kaas.
- Voeg de groenten, de helft van de kaas en ½ el citroensap per persoon toe aan de parelcouscous. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de parelcouscous in kommen of diepe borden.
- Verdeel de kikkererwten erover en garneer met de peterselie en de overige kaas.

Eet smakelijk!



Orzo met knoflookgarnalen en verse kruiden

met citroen, amandelschaafsel en courgette

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteenten



Rode ui



Amandelschaafsel



Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie



Courgette



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Citroen



Orzo



Garnalen



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een gerstkorrel.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Verge basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2536 /606	447 /107
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	3	0,5
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	22,8	4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de orzo in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Pluk de basilicum- en peterselieblaadjes van de steltjes en snijd samen met de bieslook fijn.
- Snijd de courgette in blokjes en de citroen in partjes.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomatenblokjes en suiker toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat 5 - 6 minuten koken op middellaag vuur, of tot de courgette gaar is.



Garnalen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de garnalen, de helft van het amandelschaafsel en de helft van de verse kruiden toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en bak 3 minuten.
- Voeg daarna toe aan de saus. Roer de orzo door de saus en kook 1 minuut op hoog vuur.



Serveren

- Knip 1 citroenpartje per persoon uit boven de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de orzo op borden en garneer met het overige amandelschaafsel en de overige verse kruiden.
- Serveer de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Gevulde portobello met cheesy chili sin carne

met zoete-aardappelpartjes en tomatensalsa

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Rode ui



Knoflookteentje



Mexicaanse kruiden



Zwarte bonen



Tomatenpuree



Portobello



Geraspte cheddar



Tomaat



Limoen



Verge koriander



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

Chili con carne is een Tex-Mex klassieker, maar zijn plantaardige tegenhanger - chili sin carne - is net zo lekker! Met hartige portobello en gesmolten kaas is dit een heerlijke, vullende 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, kom, koekenpan met deksel, ovenschaal, zeef, koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenpuree (kuijpte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte balsamicoazijn (tl)	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)	3339 /798	465 /111
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,3
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	24,5	3,4
vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,9	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.
- Was de zoete aardappel, snijd in partjes en voeg toe aan een kom.
- Besprengel met een flinke scheut olijfolie en breng flink op smaak met peper en zout. Meng goed.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep af en toe om. Laat nog wat ruimte over op de bakplaat voor de portobello.



Fruiten

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 2 minuten.

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



Vulling maken

- Voeg de tomatenpuree, de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Verlaag het vuur, meng de zwarte bonen door de saus en laat, afgedeckt, 5 minuten zachtjes pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.



Portobello vullen

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en bak de portobello's 2 minuten per kant. Leg met de open kant naar boven in een ovenschaal.
- Vul de portobello met de bonenvulling en verdeel de kaas eroverheen.
- Bak de gevulde portobello de laatste 5 - 6 minuten mee in de oven met de zoete-aardappelpartjes, of tot de kaas gesmolten is.



Tomatensalsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kleine kom de tomatenblokjes met de witte balsamicoazijn, de helft van de koriander en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met het sap van 1 limoenpartje per persoon.



Serveren

- Serveer de gevulde portobello's op borden. Knijp er 1 limoenpartje per persoon bovenop uit.
- Serveer de zoete-aardappelpartjes, de tomatensalsa en de limoenmayonaise ernaast.
- Garneer met de overige koriander en serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Courgette uit de oven met mozzarella en conchiglie

met basilicum en romige cherrytomatensaus

Familie | Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Knoflookteentje



Rode ui



Kookroom



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Conchiglie



Vers basilicum



Rode cherrytomaten



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smaakvolle hapjes op!

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, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode cherrytomaten (g)	75	125	200	250	325	375
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3628 /867	533 /127
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,6
Koolhydraten (g)	94	14
Waarvan suikers (g)	26,9	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Halver de cherrytomaten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 2 - 3 minuten.



Ovenschaal vullen

- Roer de cherrytomaten, de room, de tomatenblokjes, de zwarte balsamicoazijn en de Italiaanse kruidenmix erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng aan de kook en laat het geheel 10 - 12 minuten pruttelen op middelhoog vuur.
- Verdeel de courgette over een ovenschaal.
- Scheur de mozzarella in kleine stukjes.



Pasta koken

- Schenk de saus over de courgette en verdeel de mozzarella eroverheen. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 minuten in de oven.
- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de pasta 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd of scheur het basilicum grof.



Serveren

- Besprenkel de pasta met de extra vierge olijfolie. Voeg de helft van het basilicum toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Serveer de pasta op borden en schep de groenten uit de oven erbovenop.
- Garneer met het overige basilicum.

Eet smakelijk!



Kip en taugé in zwartebonensaus

met rijst en sesamzaadjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Claudia:

"Zwartebonensaus is misschien niet heel bekend, maar het zit echt vol smaak. De diepe umami smaak komt van gfermenteerde zwarte boontjes en wordt veel gebruikt in de Oost-Aziatische keuken. In dit gerecht gaat het perfect samen met roergebakken kip en knapperige groenten. Simpel, snel en verrassend lekker."



Kippendijreepjes



Jasmijnrijst



Knoflookteent



Verse gember



Ui



Paprika



Groene puntpaprika



Taugé



Zwarte-bonenpasta



Zoet-pittige chilisaus



Sesamzaad

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan met deksel, 2x kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Zwarte sojabonenpasta (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Maiszetmeel [of bloem] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (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)	2674 /639	538 /129
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,1
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	14,6	2,9
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en zet afgedekt apart.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd beide soorten paprika in dunne reepjes.
- Schil de gember en snijd of rasp fijn.



Paprika bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en beide soorten paprika 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kip, de gember en de knoflook toe en bak 7 minuten.
- Voeg de zwartebonenpasta toe en verkruijml de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.



Saus maken

- Meng in een kleine kom het maiszetmeel met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Roer het maiszetmeelmengsel door de wok, zet het vuur laag en laat inkoken.
- Meng in een andere kleine kom de zoet-pittige chilisaus met de sojasaus en wat sambal naar smaak.



Serveren

- Voeg de saus en de taugé toe aan de wok en roerbak 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op diepe borden en schep de stir-fry erbovenop.
- Garneer met de sesamzaadjes.

Eet smakelijk!



Plantaardige schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Familie | Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Voor wat extra smaak kun je de rijstkorrels met de smaakmakers mee roosteren, voor je water toevoegt. Dit geeft een subtiel nootachtige smaak én zorgt ervoor dat de rijst het water gelijkmatiger opneemt, voor de perfect luchtige rijst!

Scheur mij af!



	Wortel		Gesneden spitskool
	Basmatirijst		Bosui
	Gomasio		Zoete Aziatische saus
	Plantaardige schnitzel met cornflakes		Knoflookteent
	Gemberpuree		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3962 /947	550 /131
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	116	16
Waarvan suikers (g)	25,2	3,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



Rijst koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, het witte gedeelte van de bosui en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe en breng aan de kook. Verlaag het vuur en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



Saus maken

- Rasp de wortel. Snijd de gesneden spitskool eventueel nog fijner. Meng in een kom de suiker en de witte wijnazijn met wat peper en zout.
- Voeg de wortel en gesneden spitskool toe en schep goed om. Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de schnitzel 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de knoflook-gemberrijst op de borden. Leg de schnitzel erop en besprenkel met de saus.
- Garneer met de gomasio en het groene gedeelte van de bosui. Serveer de zoetzure rauwkost ernaast.

Eet smakelijk!



Taco's met krokant gebakken vis

met knapperige groenten en smokey mayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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!



	Komkommer		Wortel
	Panko paneermeel		Mexicaanse kruiden
	Radicchio en ijsbergsla		Mini-tortilla's
	Geroosterd paprikapoeder		Mayonaise
	Pangasiusfilet		Rode ui
	Tomaat		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, diep bord, rasp, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Radicchio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Gerookt paprikapoeder (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3987 / 953	590 / 141
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,9
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	22,7	3,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Rasp de wortel. Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de suiker met de wittewijnazijn en een snuf zout.
- Voeg de wortel, ui en komkommer toe en meng goed. Houd apart tot serveren. Schep af en toe om.



Vis bakken

- Meng in een diep bord de panko met de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in stukken.
- Smeer de vis in met ¼ van de mayonaise en haal vervolgens door de panko.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



Saus maken

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom het gerookte paprikapoeder met de overige mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes.



Serveren

- Besmeer de tortilla's met de smokey mayonaise.
- Serveer alle toppings in aparte kommen zodat iedereen zelf de taco's kan beleggen.

Eet smakelijk!



Rigatoni alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Knoflooksteen



Ui



Vers basilicum



Rigatoni



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaatjes



Geraspte pecorino DOP



Parmigiano Reggiano DOP



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

Alla Norma is een klassieke Siciliaanse pastastijl die zijn naam dankt aan een beroemde opera. Het betekent letterlijk "in de stijl van Norma"!

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, fijne rasp, pan, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3029 /724	640 /153
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,1
Koolhydraten (g)	83	18
Waarvan suikers (g)	16,4	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

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. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Halveer de tomaten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.
- Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur. Bak de aubergine in 8 minuten goudbruin.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en bak 2 minuten verder.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.

Weetje Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de tomaten toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de passata en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes pruttelen.



Serveren

- Voeg de pasta, de aubergineblokjes, de helft van het basilicum en de helft van de pecorino toe aan de tomatensaus.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe en meng goed.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de Parmigiano Reggiano, het overige basilicum en de overige pecorino.

Eet smakelijk!



Pizza bianca op platbrood met champignons

met mozzarella, rucola en tomaat

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren Libanees platbrood



Roomkaas



Italiaanse kruiden



Knoflookteentje



Rode ui



Kastanjechampignons



Tomaat



Rucola



Geraspte mozzarella



Balsamicocrème



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

Een leuke combinatie vandaag op je bord - een Italiaans gerecht met Libanees platbrood! Door de korte oventijd zet jij deze platbroodpizza's zo op tafel.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	30	60	80	120	140	180
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	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)	2874 / 687	512 / 122
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,5
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	14	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verhit de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de champignons en knoflook toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Meng goed en bak 5 - 6 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en laat nog 1 minuut sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



Mengen

- Meng in een kleine kom de roomkaas met de Italiaanse kruidenmix en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Leg het platbrood op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de roomkaas. Beleg met de kaas en de groenten.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.



Serveren

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Beleg de platbroodpizza's met de rucola en de tomaat. Breng op smaak met peper en zout.
- Garneer met de balsamicocrème en wat extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Bulgur met geroosterde wortels en feta

met harissa, spinazie en amandelen

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bulgur



Feta



Knoflookteentje



Rode ui



Wortel



Gele wortel



Babyspinazie



Midden-Oosterse kruidenmix



Harissa



Gezouten amandelen



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

Feta wordt traditioneel gemaakt van schapenmelk, of een combinatie van schapen- en geitenmelk. Het is een van de oudste kazen ter wereld, waarvan de oorsprong teruggaat tot het oude Griekenland.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	65	130	195	260	325	390
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Babyspinazie* (g)	65	125	250	250	375	375
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Zelf toevoegen						
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	439 / 105
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	15,4	2,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de wortels in de lengte en snijd in dunne stafjes van maximaal ½ cm dik.
- Meng in een kom de wortels met de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en schep goed om.



Wortels bakken

- Verdeel de wortels over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe.
- De wortels zijn klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pan.
- Weeg de bulgur af en kook 10 minuten, of tot de bulgur gaar is. Roer regelmatig door.



Saus maken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de honing en harissa toe en bak 30 seconden, of tot het begint te geuren.
- Voeg de saus toe aan de bulgur en roer goed door.



Spinazie toevoegen

- Voeg de spinazie in delen toe aan de bulgur en roer goed door.
- Hak de gezouten amandelen grof en bewaar apart.



Serveren

- Serveer de bulgur over borden en leg de geroosterde wortels erbovenop.
- Verkruimel de feta eroverheen en garneer met de gehakte amandelen.

Eet smakelijk!

Weetje Wist je dat deze maaltijd rijk is aan vezels en calcium? Dat is te danken aan de groenten, de bulgur en calciumrijke ingrediënten zoals de feta en amandelen. Je krijgt bijna 50% van de ADH binnen voor zowel vezels als calcium!



Bulgurbowl met kipgehakt en Mexicaanse kruiden

met avocado, tomaat en bietentortillachips

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Pruimtomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesnijperde rode ui



Bieten-tortillachips



Rode puntaprika



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.

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, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesnijerde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 /855	558 /133
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	8,1	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	31	5
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 in een pan.
- Kook de bulgur in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Snijd de puntpaprika in blokjes.



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de ui en puntpaprika toe en bak 1 minuut.
- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Halveren de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



Saus maken

- Snijd de limoen in partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de aangegeven hoeveelheid water, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het sap van 1 limoensapje per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Serveer de bulgur in kommen of diepe borden. Verdeel alles eroverheen.
- Serveer de tortillachips en de overige limoenpartjes ernaast.
- Besprengel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Sesamnoedels met zoet-pittige varkensreepjes

met gefrituurde uitjes, bosui en spitskool

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Varkensreepjes met
Oosterse kruiden



Sesamolie



Hello Harissa



Bosui



Sesamzaad



Gesneden spitskool



Wortel



Zoet-pittige chilisaus



Koreaanse kruidenmix



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels



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

“Swicy” is een smaaktrend die zowel zoete als pittige elementen combineert. Van hete honing tot zoete salsa’s, pittige chips of kruidige snoepjes, deze onweerstaanbare combinatie wint aan populariteit in allerlei gerechten!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3000 /717	645 /154
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,7
Koolhydraten (g)	73	16
Waarvan suikers (g)	29,4	6,3
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	4,4	0,9

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.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de wortel.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spitskool en het witte gedeelte van de bosui 2 - 3 minuten.
- Voeg de wortel toe en bak 2 - 3 minuten verder.



Noedels koken

- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Meng in een kleine kom de ketjap, zoet-pittige chilisaus, Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en sojasaus (zie Tip).

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.



Varkensvlees bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het varkensvlees 2 - 3 minuten.
- Voeg de saus toe en bak 2 minuten.
- Haal de pan van het vuur. Voeg de sesamzaadjes toe en schep goed om.
- Voeg de groenten, de noedels, de Koreaanse kruidenmix en sambal naar smaak toe en meng goed.



Serveren

- Verdeel de noedels over diepe borden en besprenkel met de sesamolie.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!

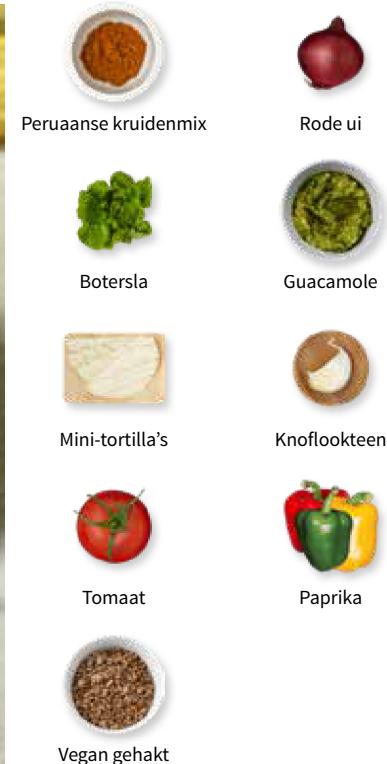


Zachte taco's met guacamole, knoflooksaus en veggie gehakt

met paprika, botersla en Peruaanse kruiden

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Guacamole is uitgevonden door de Azteken in de regio die we nu kennen als Mexico; ze noemden het "ahuacamolli", een combinatie van de Azteekse woorden 'ahucatl' (avocado) en "molli" (saus).

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1	2	2	3
Guacamole* (g)	40	80	160	160	240	240
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 / 847	649 / 155
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,2
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	23,9	4,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	3,6	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip).
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de honing met de ketjap, de Peruaanse kruidenmix en de helft van de knoflook.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in op te warmen, maar je kunt er ook voor kiezen om hiervoor de magnetron te gebruiken.



Groenten bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in repen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en paprika 4 - 5 minuten.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en roomboter naar smaak toe en bak nog 3 minuten.



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het gehakt 4 minuten.
- Voeg het honingmengsel toe, verlaag het vuur en bak 1 minuut verder.
- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige knoflook.
- Scheur de bladen van de sla grof.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de taco's naar smaak kan beleggen.

Eet smakelijk!



Mee Goreng stijl noedels met kip-kalkoengehakt

met zoete Aziatische saus, paksoi en gefrituurde uitjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Dit kip-kalkoengehakt is een magerder en eiwitrijker alternatief voor traditioneel gehakt.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Volkoren noedels		Paksoi
	Wittekool en wortel		Kip-kalkoengehakt
	Nasi-bamikruidenmix		Rode ui
	Zoete Aziatische saus		Gefrituurde uitjes
	Rode peper		Knoflookteent
	Woksaus met gember		

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2456 /587	551 /132
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,1
Koolhydraten (g)	71	16
Waarvan suikers (g)	21,8	4,9
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,3	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 ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



Snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt, de ui, de koolmix, de nasi-bamikruidenmix, de knoflook en de **rode peper** 4 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



Afmaken

- Voeg de paksoistelen toe aan de koekenpan en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg de paksoibladeren toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de ketjap, de zoete Aziatische saus, de woksaus met gember en de noedels toe. Meng goed.



Serveren

- Serveer de noedels op diepe borden.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Curry met plantaardige kipstukjes en paksoi

met rijst in kruidige kokossaus

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Paprika



Appel



Gele currykruiden



Kokosmelk



Basmatirijst



Rode peper



Paksoi



Vegan kipstukjes



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

Paprika's worden vaak als groente beschouwd, maar eigenlijk zijn het vruchten! Ze bevatten geen capsaïcine, de pittige stof die in de meeste andere pepers zit.

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, hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	556 /133
Vetten (g)	43	7
Waaranvan verzadigd (g)	21,4	3,4
Koolhydraten (g)	92	15
Waaranvan suikers (g)	19,4	3,1
vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en **rode peper** 1 - 2 minuten.



Laten pruttelen

- Voeg de appel en paprika toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de gele currykruiden toe en roerbak 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn, de aangegeven hoeveelheid water en de kokosmelk. Verlaag het vuur en meng goed. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten pruttelen (zie Tip).

Tip: Voeg een scheutje water toe als de curry te snel droogkookt.



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkuirmel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Vegetarische kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische kipstukjes 7 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, voeg toe aan de currysaus en meng goed.
- Bewaar de pan voor de volgende stap.



Paksoi bakken

- Verwijder de steelaanset van de paksoi en snijd zowel de steel als de bladeren van de paksoi grof.
- Bak de paksoi 3 - 4 minuten in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur.
- Zet daarna het vuur uit. Voeg de rijst toe aan de paksoi. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rijst met paksoi over de borden.
- Schep de curry erbovenop.

Eet smakelijk!



Andijvistemppot met Grana Padano en rode pesto

met cherrymaten en balsamicocrème

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De veelzijdige seizoengroente andijvie is lekker rauw door een stampot of salade, maar ook gestoofd is het een heerlijk bijgerecht. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Gesneden andijvie



Aardappelen



Rode pesto



Pompoenpitten



Rode cherrymaten



Ui



Knoflookteentjes



Siciliaanse kruidenmix



Grana Padano blokken DOP



Balsamicocrème

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, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden andijvie* (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Rode cherrytomaten (g)	70	125	200	250	325	375
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
(Zoutarm) groente bouillonblokje (Zoutarm)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk			splash			
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	449 / 107
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,7
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	13,5	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).

Tip: Laat je de andijvie liever slinken? Voeg deze dan toe aan de aardappelen wanneer ze nog 1 minuut moeten koken.

2



Tomaten bakken

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de tomaten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomaten toe en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout en blus af met een scheutje water.

3



Stampot afmaken

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk tot een puree.
- Roer de andijvie en de Siciliaanse kruidenmix erdoorheen.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Wist je dat andijvie weinig calorieën bevat maar wel rijk is aan vitamines en mineralen? Zoals foliumzuur, kalium en vitamine K. Vitamine K zit in veel groene bladgroenten en zorgt onder andere voor sterke botten.

4



Serveren

- Serveer de stampot over borden en leg de tomaten erbovenop.
- Garneer met de Grana Padano vlokken, de pesto en de pompoenpitten.
- Besprengel met de balsamicocrème en wat extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Kip in zoete sojasaus met pikante honingpinda's

met knoflookrijst, paksoi en wortel

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Pikante honingpinda's



Zoet-pittige chilisaus



Sojasaus



Gele wortel



Kipfilethaasjes



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

Paksoi heeft een lichtzoete, mosterdachtige smaak en een knapperige textuur. Het is een veelzijdige groente die in allerlei gerechten kan worden verwerkt, zoals soepen, salades en roerbakgerechten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	2	2	3	3
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor de rijst (ml)	100	200	300	400	500	600
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 / 686	464 / 111
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,5
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	16,1	2,6
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1 Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de sesamolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Verlaag het vuur en voeg de rijst, de aangegeven hoeveelheid water en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip).
- Kook de rijst, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Houd apart tot serveren.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



2 Wortels bakken

- Snijd de wortels in dunne halve maantjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de wortels 3 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd de paksoi in repen (zie Tip).

Tip: Snijd de paksoi eventueel in grovere stukken zodat deze wat meer bite behoudt tijdens het bakken.



3 Honingpinda's hakken

- Voeg de paksoi toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Dek de pan af en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de pikante honingpinda's grof.



4 Serveren

- Snijd de kipfilethaasjes in stukken van 1 - 2 cm. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de kip 4 minuten.
- Voeg de zoet-pittige chilisaus, sojasaus en ketjap toe en bak nog 1 minuut.
- Verdeel de rijst en de groenten over de borden. Schep de kip met saus op de rijst. Garneer met de pikante honingpinda's.

Eet smakelijk!



Orzo met gebakken witte kaas

met geroosterde groenten, kappertjes en paprikasaus

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Paprika



Groene puntpaprika



Courgette



Orzo



Geroosterde-paprikasaus



Rode ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas



Kappertjes



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

Jonge kappertjes zijn erg delicaat en kunnen snel verwelken in de zon, dus worden ze uitsluitend 's ochtends vroeg geplukt, wanneer het koel is. Zo blijven de knopjes mooi vol en smaakvol!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, grote kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 / 610	531 / 127
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,3
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	13,9	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de paprika en groene puntpaprika in smalle repen. Snijd de smalle repen vervolgens door de helft.
- Halveer de courgette in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de ui in halve ringen.
- Laat de witte kaas heel. Besmeer met ½ el geroosterde-paprikasaus per persoon.

Weetje Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



Ovenschaal vullen

- Voeg de groenten toe aan een ovenschaal en bestrooi met de Italiaanse kruidenmix.
- Meng met de zwarte balsamicoazijn en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de hele witte kaas in het midden, bovenop de groenten. Bak 18 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De ovenschotel is klaar als de groenten gaar zijn en de witte kaas zacht is geworden.



Orzo koken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de orzo 1 minuut.
- Voeg ruim water toe en breng aan de kook. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Zet het vuur laag en kook de orzo, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en voeg opnieuw toe aan de hapjespan.



Serveren

- Voeg de geroosterde groenten en kaas, samen met de kappertjes toe aan de hapjespan. Gebruik eventueel een grote kom indien je voor meer dan drie personen kookt.
- Meng goed met de kaas en groenten. Roer, vlak voor serveren, de overige geroosterde-paprikasaus erdoor.

Eet smakelijk!



Aubergine cacciatore met volkoren spaghetti

met geroosterde-paprikasaus, olijven en basilicum

Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Volkoren spaghetti



Knoflookteentje



Aubergine



Ui



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Tomatentapenade



Geroosterde-paprikasaus



Vers basilicum



Groene olijven



Rode puntpaprika



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

Cacciatorre is een traditioneel gerecht dat doorgaans wordt bereid met ingrediënten zoals ui, tomaat en paprika. Het werd beschouwd als een simpele "jagersmaaltijd" - vandaar de naam "cacciatorre", wat "jager" betekent in het Italiaans!



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 hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene olijven (g)	30	50	70	100	120	150
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 / 687	530 / 127
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,6
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	24,4	4,5
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Giet af, maar bewaar 100 ml kookvocht per persoon en zet apart.
- Snijd ondertussen de aubergine in blokjes. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de puntaprika in blokjes.

Groenten bakken

- Verhit ondertussen een klein scheutje in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en aubergine 6 - 8 minuten, of tot de aubergine goudbruin kleurt.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix, de puntaprika en de knoflook toe en bak nog 1 minuut.

Weetje Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?

3



Basilicum snijden

- Blus de groenten af met de zwarte balsamicoazijn. Roer de passata, tomatentapenade, olijven en suiker erdoorheen.
- Voeg de helft van het achtergehouden kookvocht toe en laat de saus, afgedekt, 7 - 10 minuten pruttelen. Verlaag eventueel het vuur als het te hard kookt.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.

4



Serveren

- Voeg de pasta en de helft van het overige kookvocht toe aan de saus. Voeg eventueel meer kookvocht toe als de saus te droog is.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over diepe borden.
- Besprengel met de geroosterde-paprikasaus en garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Salade met gekaramelliseerde peer en blauwe kaas

met courgette, aardappeltjes en walnootstukjes

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Rode ui



Walnootstukjes



Blauwekaasblokjes



Rucola en veldsla



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

De schimmel in blauwe kaas is penicillium, een onschadelijke, eetbare schimmel die wordt toegevoegd om de kenmerkende blauwe aderen en de uitgesproken pittige smaak te creëren.

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	40	40	60	60
Blauwkaasblokjes* (g)	40	75	100	150	175	225
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	415 /99
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	17,3	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de courgette in halve maantjes.
- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 20 - 22 minuten in de oven, of tot de courgette gaar is.



Walnootstukjes roosteren

- Verdeel de aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie, breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot de aardappelblokjes goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de walnootstukjes tot ze goudbruin kleuren.



Peer bakken

- Halveer de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in partjes.
- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de peer 8 - 16 minuten, of tot hij zacht en goudbruin is.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Snipper ondertussen de ui (zie Tip).

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met de peer.



Serveren

- Voeg de courgette en de sla toe aan een saladekom en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg de witte wijnazijn en de ui toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer de aardappelen met de salade ernaast.
- Leg de peer bovenop de salade. Garneer met de blauwkaasblokjes en geroosterde walnootstukjes.

Eet smakelijk!



Worst van Brandt & Levie met geroosterde aardappelen

met salie, appel, wortel en zelfgemaakte uienjus

Familie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Rode ui



Appel



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Verse salie



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Uienchutney



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

Gele wortels zijn een oude wortelvariëteit. In tegenstelling tot oranje wortels, die later werden gekweekt, bieden gele wortels een mildere zoetheid.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	⅓	⅓	1	1½	1½	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vers salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	467 / 112
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,3
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	23,9	3,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in grote halve ringen. Verwijder het klokhuis en van de appel en snijd de appel in partjes.
- Snijd de wortel in stukjes van 5 cm lang en ongeveer 1 cm dik.
- Was de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm. Hak de salie grof.



Groenten voorbereiden

- Voeg de aardappelen, wortel, ui en appel toe aan een kom (zie Tip).
- Besprengel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

Tip: Om afwas te besparen kun je de wortel, ui, aardappelen en appel ook meteen op de bakplaat met bakpapier mengen.



Groenten roosteren

- Verdeel de wortel, ui, aardappelen en appel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten.
- Voeg de salie toe en schep goed om. Bak nog 10 - 15 minuten, of tot alles goudbruin kleurt.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af. Bak, afgedekt, 8 - 10 minuten verder op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Voeg de uienchutney en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen.
- Serveer de geroosterde groenten met de worst. Giet de jus erover.

Eet smakelijk!



Linguine met knoflookgarnalen in venkel-tomatensaus

met basilicum, citroen en Siciliaanse kruidenmix

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Passata



Linguine



Knoflookteent



Venkel



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Rode ui



Rode puntpaprika



Citroen



Garnalen



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus. Zo past linguine, het dikkere broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olie.

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, fijne rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	¼	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2502 /598	468 /112
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,6
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	17,5	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halver de venkel, snij in kwartalen en verwijder de harde kern. Snij de venkel in dunne reepjes.
- Snijd de ui en puntpaprika in halve ringen. Snijd het basilicum fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta, afgedekt, 9 - 11 minuten.
- Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de venkel, ui en puntpaprika toe en bak in 5 - 7 minuten gaar.
- Voeg de knoflook en de Siciliaanse kruidenmix toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en 1 el kookvocht per persoon. Voeg de passata toe, laat 4 - 5 minuten zachtjes koken en breng op smaak met peper en zout.



Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de pasta en garnalen door de saus (zie Tip).

Tip: Is de saus te droog? Voeg dan nog een beetje kookvocht toe.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Rasp de schil van ¼ citroen per persoon over de borden en snijd de citroen in partjes.
- Garneer met het verse basilicum en de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky biefstukreepjes

met rijst, gebakken groenten en sesamzaadjes

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Uienchutney wordt regelmatig gebruikt in de keuken van HelloFresh, bijvoorbeeld in hamburgerrecepten. Deze keer heb ik het toegevoegd aan een Aziatisch geïnspireerd recept - samen met de sojasaus geeft het een zoete en umami smaak aan de biefstukreepjes."



Biefstukreepjes



Witte langgraanrijst



Uienchutney



Wortel



Paksoi



Nasi-bamikruidenmix



Zoete Aziatische saus



Paprika



Sesamzaad



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2757 / 659	571 / 136
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,3
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	18,3	3,8
vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijml het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en snijd de paprika in blokjes.

2



Groenten roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de wortel, de paprika en de paksoistelen 6 - 8 minuten.
- Voeg de paksoibladeren, de nasi-bamikruidenmix en de helft van de sojasaus toe. Meng goed en bak 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

3



Biefstukkreefjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de biefstukkreefjes 1 minuut.
- Voeg de zoete Aziatische saus, de uienchutney, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en de overige sojasaus toe.
- Meng goed en bak nog 1 minuut (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Tip: Voeg sambal naar smaak toe als je het pittiger wilt maken.

4



Serveren

- Serveer de rijst in kommen. Leg alles erbovenop.
- Besprenkel met de eventuele achtergebleven saus uit de koekenpan.
- Garneer met de sesamzaadjes.

Eet smakelijk!



Rookworst met spruiten en spekreepjes

met hutspot en uienchutney

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Seizoensingrediënt in je box! Spruiten zijn dé wintergroente: fris, voedzaam en vol van smaak. Lekker op koude dagen in hartige stoofschotels of knapperig geroosterd uit de oven. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Spruiten



Mix van gesneden wortel en ui



Varkensrookworst



Uienchutney



Spekreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Deksel, aardappelstamper, koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spruiten* (g)	75	150	225	300	375	450
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Spekreepjes* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk			splash			
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	533 /127
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	19,9	3,2
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	23	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,6	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 2 pannen.
- Was of schil de aardappelen en snij in grove stukken.
- Verkruimel boven één pan het bouillonblokje en kook de aardappelen, wortel en ui 15 - 18 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Spruitjes koken

- Snijd ondertussen de harde onderkant van de spruiten.
- Haal de rookworst uit de verpakking.
- Kook in de andere pan de spruitjes en rookworst, afgedekt, 6 - 8 minuten in de andere pan.
- Haal de rookworst uit de pan en bewaar apart. Giet de spruiten af en spoel af met koud water.



Spruitjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spekreepjes in 2 - 3 minuten krokant.
- Voeg de spruitjes toe en bak 4 - 6 minuten mee.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en verhit nog 1 minuut.



Serveren

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen, wortel en ui samen met een klontje roomboter en scheutje melk tot een grove puree.
- Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de hutspot over de borden. Leg de spruitjes en spekreepjes erbovenop.
- Halveer de rookworst en leg naast de hutspot. Serveer met de uienchutney.

Eet smakelijk!



Zalmfilet in honing-mosterdsaus met krieltjes

met regenboogwortels en verse tijm

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteentje



Verse tijm



Gele wortel



Rode ui



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2824 / 675	413 / 99
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	22,3	3,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1 Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Was de krieltjes en halver ze. Snijd eventuele grote krieltjes in kwartjes.
- Voeg de krieltjes toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de krieltjes over één zijde van een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven, schep halverwege om.



2 Groenten snijden

- Halveer beide wortels in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van ½ tijmtakje per persoon en snijd grof.
- Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



3 Groenten stoven

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui en wortel 1 minuut.
- Voeg de knoflook, tijm, suiker en bouillon toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Haal het deksel van de pan en bak de groenten nog 2 minuten zonder deksel.



4 Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Smeer de vis in met de honing-mosterdsaus.
- Leg de vis op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de vis de laatste 10 - 12 minuten met de krieltjes mee in de oven.
- Serveer de vis met de krieltjes en de wortel.

Eet smakelijk!



Steak met aardappelsalade met dilledressing

met gebakken ui, radijsjes en sperziebonen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Radijs



Rode ui



Verse dille



Steak



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

Dille is een geweldige toevoeging aan elke tuin! Dit geurige kruid is relatief makkelijk te kweken, is multifunctioneel (zowel de zaden als de bladeren zijn eetbaar) en trekt bestuivers aan - om je tuin bloeiend te houden!

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, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Radijs* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	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)	2473 /591	447 /107
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,4
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	11,4	2,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

Tip: Het best kun je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de steak ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



2 Aardappelen koken

- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en kook, afgedekt, 7 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer.
- Voeg de sperziebonen toe aan de aardappelen kook 6 - 8 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



3 Dressing maken

- Snijd de radijs in dunne plakken.
- Snijd de helft van het radijsblad fijn en gooi het overige radijsblad weg.
- Snijd de dille fijn.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de mosterd, de mayonaise, de honing, de witte balsamicoazijn en de helft van de dille. Breng op smaak met peper en zout.



4 Ui snijden

- Voeg de aardappelen, de sperziebonen, de radijs en het radijsblad toe aan de saladekom.
- Roer goed door met de dressing en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in halve ringen.



5 Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak met de ui 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



6 Serveren

- Serveer de steak en ui met de aardappelsalade ernaast.
- Garneer met de overige dille.

Eet smakelijk!



Stir-fry met kalkoenfilet in bulgogi-dressing

met krieltjes en zoetzure komkommer

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Krieltjes



Kalkoenfilet



Mini-komkommer



Koreaanse kruidenmix



Bulgogisaus



Gomasio



Provençaalse-stijl
groentemix met
broccoli



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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote wok of hapjespan, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Provençaalse-stijl groentemix met broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686 / 642	416 / 99
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	17	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de krieltjes en snijd doormidden.
- Voeg ze toe aan een pan en zorg dat ze net onder water staan. Breng afgedeekt aan de kook en kook de krieltjes in 15 - 17 minuten gaar.
- Giet af indien nodig en bewaar afgedeekt apart.

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



Komkommer snijden

- Snijd ondertussen de komkommer in plakjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de witte wijnazijn en de suiker toe. Breng op smaak peper en zout.
- Roer goed door en bewaar apart tot serveren. Schep af en toe om.



Kalkoen bakken

- Snijd de kalkoenfilet in kleine stukken.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Meng de kalkoen met de Koreaanse kruiden. Bak de kalkoen 2 - 3 minuten.
- Voeg de groentemix toe en bak 8 - 10 minuten mee, of tot de groenten gaar zijn.



Serveren

- Meng in een kleine kom de bulgogisaus met de mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Voeg sambal toe naar smaak.
- Verdeel de krieltjes over diepe borden of kommen. Verdeel alles ernaast.
- Besprengel met de bulgogi-dressing en garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Noord-Indiase masala pasta met rundergehakt en koriander

in kruidige en romige saus met snijbonen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Oosters gekruid
rundergaht



Gesneden snijbonen



Ui



Tomatenblokjes



Penne



Verse koriander



Knoflookteent



Gemberpuree



Garam masala



Mascarpone



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

Masala-pasta is een veelzijdig en snel te bereiden Indo-Italiaans fusiongerecht. Italiaanse pasta wordt hierbij gecombineerd met Indiase "masala" (kruiden), verschillende groenten en een tomatenbasis.

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Gesneden snijbonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3460 /827	599 /143
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,8
Koolhydraten (g)	87	15
Waarvan suikers (g)	18,3	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,3	0,4

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 en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 5 minuten.
- Voeg de snijbonen toe en kook 5 - 6 minuten verder. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui, knoflook, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en gemberpuree 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak 3 minuten verder.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg vervolgens de suiker en de tomatenblokjes toe.
- Breng het geheel aan de kook en laat op middelmatig vuur sudderen tot later gebruik.



Afmaken

- Snijd de koriander fijn.
- Roer de pasta, snijbonen, de mascarpone en de helft van de koriander door de saus.
- Roer goed door en voeg eventueel wat van het kookvocht toe als de saus te dik is.
- Breng op smaak met peper en zout en laat 1 minuut verder koken.



Serveren

- Serveer de pasta over diepe borden.
- Garneer met de overige koriander.

Eet smakelijk!



Fusion taco's met varkensgehakt en honing-gemberdressing

met gefrituurde uitjes, sesammayonaise en salade

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mini-tortilla's



Varkensboerengehakt



Vissaus



Limoen



Paprikareepjes



Wortel



Honing-gemberdressing



Botersla



Gefrituurde uitjes



Ui



Knoflookteentje



Sesamolie



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

Vissaus is een zoute smaakmaker die veel voorkomt in de Zuidoost-Aziatische keuken. Je eten zal er echter niet merkbaar visachtig door smaken. In plaats daarvan zorgt het voor een subtile hartige, umami smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, bord, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 / 939	782 / 187
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,7
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	19,3	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen

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



Gehakt bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 minuut.
- Voeg de paprikareepjes toe en bak 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.



Groenten bereiden

- Snijd de helft van de limoen in partjes. Pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Voeg de suiker en vissaus toe aan de pan (zie Tip).
- Proef en voeg limoensap naar smaak toe. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de wortel en snijd de sla in grote stukken.

Gezondheidstip 🍋 Let jij op je zoutinname? Laat dan de vissaus achterwege.



Salade maken

- Voeg de wortel en sla toe aan een saladekom.
- Voeg de honing-gemberdressing toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de tortilla's op een bord en verwarm 1 minuut in de magnetron op hoge stand (zie Tip).

Tip: Geen magnetron? Geen probleem! Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in de oven op 180 graden.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de sesamolie.
- Serveer alle toppings apart en laat iedereen aan tafel naar smaak de tortilla's vullen.
- Serveer met de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Couscousbowl met kalkoen, currysaus en amandelschaafsel

met veldsla, wortelschijfjes met honing en citroenpartjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren couscous



Kalkoenvleestukjes met tandoori-kruiden



Rode ui



Wortelschijfjes



Veldsla



Currysaus



Citroen



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

Kurkuma is een plant met prachtige bloemen. Het eetbare deel zit onder de grond en noemt men ook wel geelwortel.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	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)	3188 /762	496 /119
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	4	0,6
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	16,1	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Voeg de wortelschijfjes toe aan een hapjespan en zet de wortelschijfjes onder een laagje water. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 9 minuten koken.
- Giet de wortelschijfjes af en leg terug in de pan. Besprenkel met een scheutje olijfolie en voeg de honing toe. Breng op smaak met peper en zout. Bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.



Couscous maken

- Bereid ondertussen de bouillon.
- Voeg de couscous toe aan een kom. Voeg de kurkuma en bouillon toe. Roer goed door. Dek de kom af en laat 8 minuten wellen.
- Roer de couscous los met een vork. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



Kalkoen bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en kalkoen 5 - 6 minuten, of tot de kalkoen gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de currysaus met de mayonaise.



Serveren

- Voeg de komkommer toe aan de couscous en schep goed om.
- Serveer de sla op diepe borden en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de currymayonaise.
- Garneer met het amandelschaafsel en serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!