



# Gentse waterzooi met kippendij

met wortel, bleekselderij en prei

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Waterzooi werd oorspronkelijk bereid met zoetwatervis uit de Gentse rivieren en kanalen. Het was naar verluidt een lievelingsgerecht van Keizer Karel V - zelf een Gentenaar!

Scheur mij af!



Kippendij



Verse tijm



Laurierblad



Ui



Knoflookteken



Bleekselderij



Verse krulpeterselie



Aardappelen



Wortel



Prei



Kookroom

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Steelpan met deksel, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijn* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bleekselderij* (stengel(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Prei* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 / 640	272 / 65
Vetten (g)	34	3
Waarvan verzadigd (g)	19,2	1,9
Koolhydraten (g)	53	5
Waarvan suikers (g)	12,6	1,3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	31	3
Zout (g)	1,8	0,2

## Allergenen

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



### Kip pocheren

- Bereid de bouillon in een steelpan.
- Snijd de kip op twee plekken in. Voeg de kip, de hele tijmtakjes en laurier toe aan de bouillon.
- Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken, of tot de kip gaar is.
- Haal de kip met een schuimspaan uit de bouillon en laat afkoelen. Bewaar de bouillon.



### Groenten snijden

- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bleekselderij in halve maantjes. Snijd de peterselie fijn.
- Was de aardappelen grondig en snijd in grote stukken.

**Weetje** Bleekselderij zit bomvol vitamine A en C, en calcium. Lekker in dit gerecht, in soep, risotto of als snack met een dip. Naast de bleekselderij zit er ook veel vitamine A in de wortel.



### Waterzooi bereiden

- Snijd de wortel en prei in lange stafjes.
- Verhit een flinke klont roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de prei, wortel, bleekselderij, aardappelen, witte wijnazijn en de bouillon toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 5 minuten koken.



### Serveren

- Trek met twee vorken het kippenvlees uit elkaar. Voeg toe aan de soeppan. Laat 8 - 10 minuten zachtjes koken, of tot de aardappelen gaar zijn.
- Roer de room erdoor en breng op smaak met peper en zout. Haal vlak voor serveren de laurier en de tijm uit de pan.
- Serveer de waterzooi in kommen of diepe borden. Garneer met de peterselie.

**Eet smakelijk!**



# Mac & Cheese uit de oven met geroosterde pompoenpitten

met verborgen groenten voor kinderen: wortel, pompoen en ui

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Penne



Ui



Knoflookteentje



Paprikapoeder



Pompoenblokjes



Gedroogde tijm



Roomkaas



Geraspte oude Goudse kaas



Pompoenpitten



Wortel



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!

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, hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	2803 / 670	546 / 131
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	13	2,5
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	13,6	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in blokjes.



### Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui, de knoflook en het paprikapoeder 2 - 3 minuten.
- Voeg de pompoen, wortel en tijm toe en bak 4 - 6 minuten.
- Blus af met de bouillon en laat, afgedeckt, 8 - 11 minuten stoven, of tot de pompoen zacht is. Breng op smaak met peper en zout.



### Saus maken

- Voeg de wortel en pompoen toe aan een hoge kom.
- Voeg de roomkaas toe en pureer met een staafmixer tot een gladde saus.
- Schenk de saus vervolgens terug in de pan. Voeg de pasta en ⅓ van de kaas toe, roer goed door.
- Schep alles in een ovenschaal en bestrooi met de overige kaas. Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt.



### Serveren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Serveer de pasta over borden en garneer met de pompoenpitten.

### Eet smakelijk!



# Familie pasta-avond: Tex-Mex fusilli met avocado en cheddar

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren fusilli



Courgette



Knoflookteentje



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Geraspte cheddar



Verse bladpeterselie



Avocado



Limoen



Biologische zure room



Mais in blik



Peruaanse kruidenmix



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak! Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

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, zeef, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Mais in blik (g)	70	140	210	280	350	420
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 / 883	651 / 156
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,6
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	25,6	4,5
Vezels (g)	17	3
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.

1



2



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en houd de pasta apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de Peruaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook. Voeg vervolgens de suiker en zwarte balsamicoazijn toe.

3



## Toppings voorbereiden

- Laat de mais uitlekken. Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de mais 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de peterselie grof.
- Snijd de limoen in partjes.

4



## Serveren

- Serveer de pasta in kommen of op diepe borden.
- Serveer alle toppings in aparte kommen, zodat iedereen zelf een pastabowl kan samenstellen (of stel eventueel de bowls samen vóór het serveren).

## Eet smakelijk!



# Fluweelzachte broccolisoep met knoflook-ciabatta

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Broccoli



Aardappelen



Zonnebloempitten



Gedroogde tijm



Kruidenroomkaas



Blauwekaasblokjes



Witte ciabatta



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!

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

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	⅓	1	1½	1¾	2
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
[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)	3259 /779	314 /75
Vetten (g)	40	4
Waarvan verzadigd (g)	16,9	1,6
Koolhydraten (g)	73	7
Waarvan suikers (g)	7,8	0,8
Vezels (g)	24	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	3,8	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden. Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Weeg de broccoli af. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Was of schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken van 1 cm.

**Gezondheidstip** Let jij op je zoutinnname? Vervang dan de helft van de bouillon met kokend water.



### Soep koken

- Verhit een klontje roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui, de tijm en de helft van de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de broccoli, de aardappelen en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en kook, afgedekt, 13 - 15 minuten op middelmatig vuur.



### Knoflookbrood maken

- Snijd ondertussen de broodjes open.
- Besprengel met olijfolie en wrijf de overige knoflook erover.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.



### Zonnebloempitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middellaag vuur en rooster de zonnebloempitten tot ze beginnen te kleuren.
- Haal uit de pan en bewaar apart.



### Soep afmaken

- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
- Roer de kruidenroomkaas erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel extra water toe voor een dunneres soep.



### Serveren

- Verdeel de soep over kommen of diepe borden en serveer met het knoflookbrood.
- Voor ouders: garneer met de zonnebloempitten en de blauwekaasblokjes.

### Eet smakelijk!



# Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met mini-romatomaten, komkommer en mais

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Kipfilet met  
Mediterrane kruiden



Rode ui



Komkommer



Italiaanse kruiden



Mais in blik



Mini-romatomaten



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

Mini-romatomaten lijken misschien op cherrymaten, maar ze hebben minder zaadjes en zijn minder zoet dan cherrymaten. Perfect voor kleinere hapjes, met dezelfde klassieke tomatensmaak!

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 saladekom, pan, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Rode ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½	
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2	
Mais in blik (g)	40	80	140	155	220	235	
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9	
Peper en zout			naar smaak				

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /626	436 /104
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,7
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	11,5	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### Krieltjes koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de krieltjes.
- Was de krieltjes en halveer ze. Snijd eventuele grote krieltjes in kwartjes.
- Kook de krieltjes in 12 - 14 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Bewaar apart en laat afkoelen (zie Tip).

**Tip:** Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.



### Mengen

- Snipper ondertussen de ui heel fijn (zie Tip).
- Giet de mais af. Halveer de mini-romatomaten.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en de Italiaanse kruidenmix.

**Tip:** De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet van? Bak de ui in stap 4.



### Salade maken

- Voeg de krieltjes, komkommer, tomaat, ui en mais toe aan de saladekom.
- Meng door de dressing.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kipfilet nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Snijd de kip in plakken.
- Verdeel de kieljessalade over de borden en leg de kip erbovenop.

**Eet smakelijk!**



# Pindastatische traybake met varkenshaaspuntjes

met aardappelpartjes, nasi-bamikruiden en courgette

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Varkenshaaspuntjes		Aardappelen
	Rode ui		Paprika
	Courgette		Nasi-bamikruidenmix
	Pindasaus		Gezouten pinda's



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

De nasi-bami kruidenmix die in dit recept wordt gebruikt is een perfecte balans van geroosterde, scherpe en ietwat citrusachtige smaken - waaronder gember, komijn, citroengras, koriander en laos.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, kleine steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindasaus* (g)	60	120	180	240	300	360
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	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)	3046 /728	431 /103
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	6	0,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	28,6	4
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in partjes.
- Meng in een kom de aardappelen met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



### Snijden

- Verdeel de aardappelen over één helft van een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd de paprika en courgette in grove blokjes. Snijd de ui in partjes.
- Meng in dezelfde kom van de aardappelen de groenten met de nasi-bami kruidenmix en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



### Mengen

- Meng in een grote kom de ketjap met de honing en sambal naar smaak.
- Voeg de varkenshaas toe en meng goed.
- Verdeel de groenten over de andere helft van de bakplaat wanneer de aardappelen nog 20 minuten moeten bakken. Zet terug in de oven en bak 5 minuten verder.
- Leg de varkenshaas op de groenten en bak 15 minuten verder.



### Serveren

- Voeg vlak voor serveren de pindasaus toe aan een kleine steelpan op laag vuur.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe en verwarm 2 - 3 minuten.
- Verdeel de traybake over de borden. Besprenkel met de pindasaus en garneer met de pinda's.

**Eet smakelijk!**



# Courgettesoep met geroosterde pompoenpitten

met bospaddenstoelenpesto en gegratineerde volkoren ciabatta

Familie | Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode ui



Aardappelen



Courgette



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Bospaddenstoelenpesto



Geraspte Goudse kaas



Olijfolie met truffelaroma



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

Goudse kaas is een van de populairste kazen ter wereld! Deze milde, romige kaas ontwikkelt een nootachtigere smaak en een meer kruimelige textuur naarmate hij ouder wordt en is perfect om te laten smelten!

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, staafmixer, dunschiller of kaasschaaf, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bospaddenstoelenpesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	3669 /877	436 /104
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,6
Koolhydraten (g)	59	7
Waarvan suikers (g)	10,7	1,3
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,6	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 en bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in kleine blokjes.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf 3 dunne linten per persoon van de courgette. Snijd de overige courgette in blokjes.



### Pompoenpitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op laag vuur. Fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de courgettelinten toe, draai het vuur middellaag en bak 3 minuten mee.



### Soep maken

- Voeg de aardappelen en bouillon toe aan de soeppan.
- Kook het geheel, afgedekt, 10 minuten op laag vuur.
- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan van de pompoenpitten op middellaag vuur.
- Bak de courgettelinten 5 minuten. Keer halverwege om.



### Broodje bakken

- Snijd het broodje doormidden en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer met de helft van de bospaddenstoelenpesto en bestrooi met de helft van de kaas.
- Bak 8 minuten in de oven.



### Afmaken

- Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer tot een glad geheel.
- Voeg eventueel een scheutje heet water toe als je de soep te dik vindt.
- Roer de overige pesto en kaas door de soep. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verdeel de soep over soepkommen en verdeel de courgettelinten eroverheen.
- Garneer met de pompoenpitten. Besprenkel met de olijfolie met truffelaroma naar smaak.
- Serveer met het broodje ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Smokey kikkererwten met tropische avocado-mangosalsa

met kurkuma-bulgur, groene saus en pompoenpitten

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Kikkererwten



Avocado



Mango



Mini-komkommer



Limoen



Verse koriander  
en munt



Jalapeño



Yoghurtdressing



Gemalen kurkuma



Gerookt paprikapoeder



Pompoenpitten



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

Mango's worden al sinds de oudheid in Zuid-Azië verbouwd. De mangoboom is zelfs de nationale boom van Bangladesh!



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, blender of staafmixer met hoge kom, pan, keukenpapier, saladekom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (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)	2895 / 692	443 / 106
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	20,6	3,2
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Spoel de kikkererwten af onder koud water en laat uitlekken. Dep droog met keukenpapier.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Bestrooi met het gerookte paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.



### Bulgur bereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de bulgur en kurkuma toe. Breng aan de kook en kook in 10 minuten gaar.
- Giet af en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en houd apart.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Schil de mango.
- Snijd de avocado, mango en komkommer in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



### Saus maken

- Voeg de mango, komkommer en avocado toe aan een saladekom samen met **jalapeño** naar smaak.
- Snijd de limoen in 4 partjes en pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven de saladekom. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg de yoghurtdressing, water voor de saus en de helft van de verse kruiden toe aan een hoge kom.
- Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Snijd de overige verse kruiden fijn.
- Serveer de bulgur in kommen en verdeel de salsa en de kikkererwten erover.
- Besprenkel met de groene saus en garneer met de pompoenpitten en overige verse kruiden.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Stamppot met Aziatisch geïnspireerde twist

met spitskool, kokosmelk en gekookt ei

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



## Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

*"Dit soort fusion recepten zijn mijn favoriete recepten om te bedenken! Zelf ben ik niet echt een stamppot fan, maar wel een liefhebber van de Aziatische keuken, dus leek het mij leuk om deze twee te combineren."*



Aardappelen



Groene currykruiden



Ei



Zoete Aziatische saus



Kokosmelk



Soyasaus



Gefrituurde uitjes



Witte miso



Gesneden spitskool



Bosui

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Kokosmelk (ml)	15	30	45	60	75	90
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	10	15	25	30	40	45
Gesneden spitskool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 /649	404 /97
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,2
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	17,1	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	3,4	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. Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de eieren de laatste 4 - 8 minuten mee met de aardappelen (zie Tip).
- Snijd ondertussen de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

**Tip:** Hoe lang je de eieren kookt hangt af van hoe jij je ei(en) graag eet: ga je voor zacht of hard?



### Kool bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spitskool met de groene currykruiden 6 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middellaag vuur en bak het witte gedeelte van de bosui 4 - 5 minuten.
- Voeg de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Laat de saus 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.



### Puree maken

- Giet ondertussen de eieren en aardappelen af. Laat de eieren schrikken onder koud water en houd apart.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met de kokosmelk tot een puree. Voeg de kokosmelk lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.
- Meng de spitskool, miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en sojasaus door de puree. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Pel en halveer de eieren.
- Verdeel de stampot over de borden en schenk de saus erover. Serveer het ei ernaast.
- Garneer vlak voor serveren met de gefrituurde uitjes en het groene gedeelte van de bosui.

### Eet smakelijk!



## Sweet & Sticky noedels met sinaasappel, kip, pinda's en koolrabi met koriander, radijs en rode peper

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Mensen eten al bijna 4000 jaar knoflook! Geen wonder dat het een hoofdbestanddeel is van zoveel gerechten en in keukens van over de hele wereld.

Scheur mij af!



Volkoren noedels



Kippendijreepjes



Zoete Aziatische saus



Knoflookteentje



Rode peper



Koolrabi



Radijs



Handsinaasappel



Verse koriander



Ongezouten pinda's

## 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, koekenpan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radix* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 / 655	571 / 136
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	19,3	4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,7	0,6

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Snijden

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kip met de knoflook en **rode peper** 7 minuten.
- Voeg de sinaasappelsaus toe en roer goed door.

## Afmaken

- Voeg de noedels, koolrabi, sinaasappelblokjes en radixjes toe.
- Roer goed door en voeg eventueel een scheutje kookvocht toe (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Houd je van pittig? Voeg dan eventueel wat sambal toe naar smaak.

## Serveren

- Serveer de noedels in kommen.
- Garneer met de koriander en pinda's.

## Eet smakelijk!



# Luxe caesarsalade met kip en ontbijtspek

met zelfgemaakte dressing, parmezaan en croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

De caesarsalade is eigenlijk ontstaan als noodoplossing tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini in Mexico!

Scheur mij af! ↗



Kipfilet



Ontbijtspekk



Sperziebonen



Ei



Knoflookteek



Citroen



Witte ciabatta



Romaine



Parmigiano Reggiano  
DOP

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	90	180	200	360	380	540
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romaine* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	3	6	9	12	15	18
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4464 /1067	785 /188
Vetten (g)	82	15
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,9
Koolhydraten (g)	30	5
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	50	9
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### Kip en spek bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Bak de kip 5 - 6 minuten op de ene kant.
- Keer de kip om, voeg het spek toe en bak 5 minuten verder.
- Haal de kip uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het spek apart.



### Croutons maken

- Snijd het brood in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het brood in ongeveer 5 minuten tot goudbruine croutons.
- Schud regelmatig om zodat de croutons niet aanbranden.



### Sperziebonen koken

- Breng ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan.
- Verwijder de stelaanzet van de sperziebonen en was het ei grondig. Leg beide in de pan en kook 5 - 6 minuten (zie Tip).

**Tip:** Liever een hardgekookt ei? Kook het dan 8 - 12 minuten in een aparte pan. Laat de eieren schrikken onder koud water - zo kun je ze gemakkelijk pellen.



### Dressing maken

- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano en pers de knoflook of snijd fijn.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de knoflook, ½ van de Parmigiano Reggiano en een scheutje citroensap naar smaak.
- Breng op smaak met peper.



### Afmaken

- Snijd ondertussen de sla grof.
- Snijd de kip in plakken en snijd het ei in partjes.



### Serveren

- Meng in een serveerschaal de sla met de sperziebonen en de croutons.
- Verdeel het ei erover en garneer met de overige Parmigiano Reggiano. Besprenkel met de dressing naar smaak.
- Verdeel het spek en de kip erover. Breng op smaak met peper en zout en serveer met de citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Varkenshaas met spekjes en gnocchi

in champignonroomsaus met Parmigiano Reggiano

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gnocchi



Varkenshaas



Knoflookteentje



Ui



Kastanjechampignons



Kookroom



Parmigiano  
Reggiano DOP



Gedroogde oregano



Spekreepjes



## Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.  
Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote wok of hapjespan, fijne rasp, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	190	375	525	650	900	1025
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	516 /123
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,1
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	5,6	0,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	47	7
Zout (g)	3,9	0,6

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verhit een flinke klont roomboter in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Breng het varkensvlees op smaak met peper en zout en bak in 6 - 8 minuten rondom bruin.



### Gnocchi bakken

- Snijd ondertussen de champignons in kwartjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Voeg de champignons toe aan het varkensvlees en bak 3 - 4 minuten (zie Tip).

**Tip:** Kook je voor meer dan 2 personen? Bak de champignons dan in een aparte pan.



### Smaakmakers toevoegen

- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen. Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de knoflook, ui en spekreepjes toe aan de champignons en bak 4 - 5 minuten.
- Haal het varkensvlees uit de pan wanneer het gaar is. Laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



### Bouillon maken

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.
- Blus de groenten af met de bouillon. Roer de room erdoor en laat 2 minuten inkoken.

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



### Saus afmaken

- Meng vlak voor serveren de helft van de Parmigiano Reggiano door de roomsaus.
- Voeg wat oregano toe naar smaak. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd het varkensvlees in dunne plakken.



### Serveren

- Verdeel de gnocchi en champignonroomsaus over de borden.
- Leg het varkensvlees erbovenop. Garneer met de overige Parmigiano Reggiano.

**Eet smakelijk!**



## Bacon burger met bietentortillachips op zwart streetfoodbroodje met smokey saus, frietjes en tomaat-komkommersalade

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



NIEUW  
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Dit houtskool streetfood-broodje is lichtzoet van smaak en een echte eye-catcher op je bord.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Zwart streetfoodbroodje
	Ontbijtsppek
	Botersla
	Mini-komkommer
	Rode ui
	Tomaat
	Bieten-tortillachips
	Smokey tomatenketchup
	Wildzwijnburger
	Dunne frieten

## 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, 2x kleine kom, koekenpan, 2x kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwart streetfoodbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5883 / 1406	699 / 167
Vetten (g)	76	9
Waarvan verzadigd (g)	16	1,9
Koolhydraten (g)	136	16
Waarvan suikers (g)	22,3	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	3,1	0,4

## Allergenen

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



### Friet maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### Salade maken

- Snijd de helft van de tomaat in plakken en snijd de andere helft in blokjes. Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Bewaar wat slabladeren apart voor later gebruik, snij de overige sla grof.
- Voeg de sla, tomatenblokjes en komkommer toe aan een saladekom.
- Meng in een kleine kom de honing met de witte balsamicoazijn, de helft van de mosterd en de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



### Spek bakken

- Haal de ontbijtspekplakken los van elkaar en verdeel over een andere bakplaat met bakpapier.
- Bak 5 minuten in de oven.
- Leg het broodje ernaast, zet de bakplaat terug in de oven en bak nog 3 minuten.



### Burger bakken

- Breek de tortillachips in de verpakking en voeg toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de aangegeven hoeveelheid water met de bloem.
- Wentel de burger eerst door het beslag en daarna door de bieten-tortillachipsstukjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 4 - 5 minuten per kant.



### Saus maken

- Snipper de ui fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de smokey ketchup, de overige mosterd en de overige mayonaise toe. Meng goed door.



### Serveren

- Serveer de frieten op borden.
- Snijd het broodje open en besmeer beide kanten met de smokey saus. Leg de burger, het spek, de tomatenplakken en de achtergehouden slablaadjes op het broodje.
- Serveer de salade ernaast en besprenkel met de honing-mosterddressing.

**Eet smakelijk!**

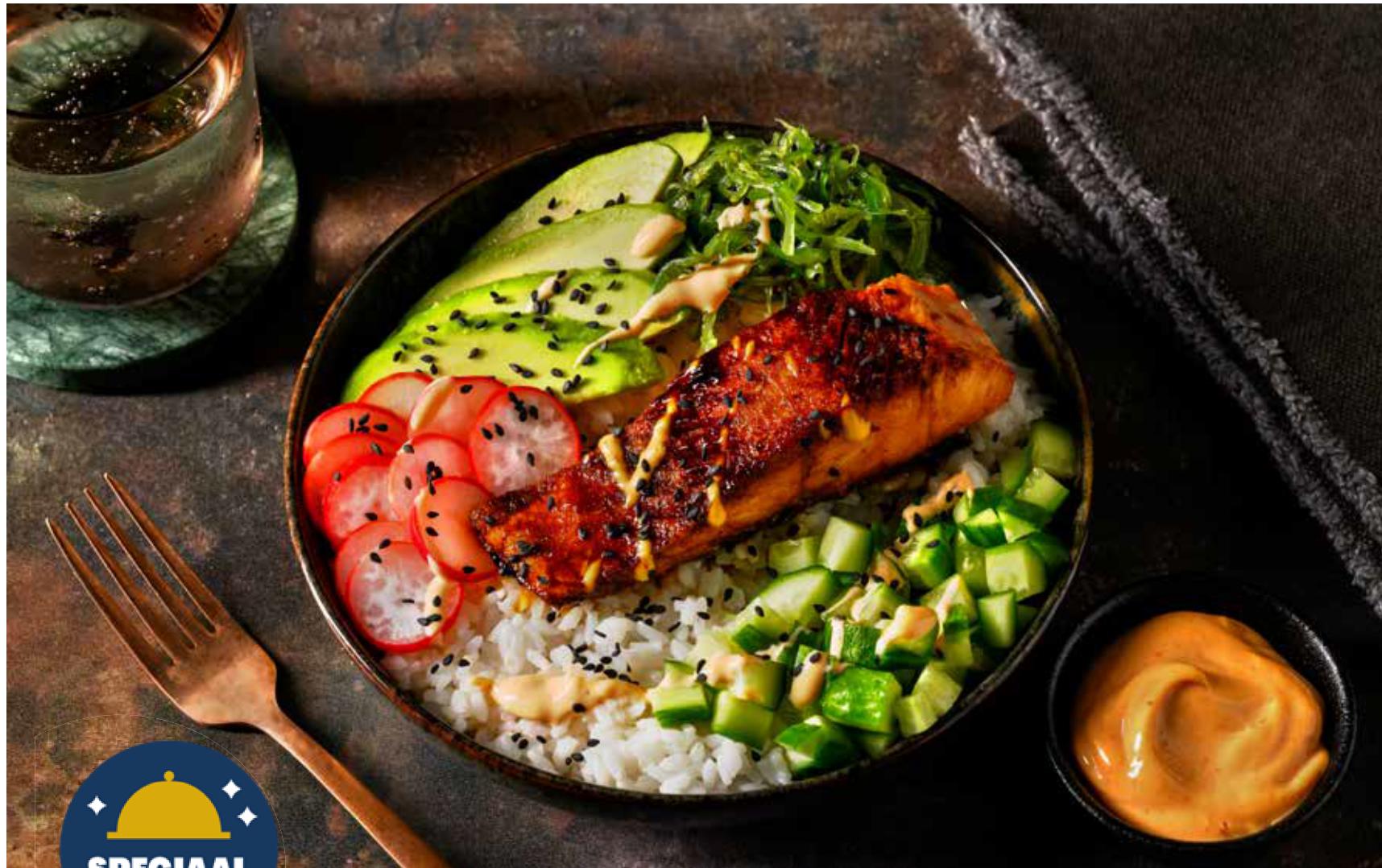


# Pokébowl met zalmfilet, zeewiersalade en avocado

met sriracha-mayo, zwart sesamzaad en zoetzure radijsjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze knapperige zeewiersalade bevat ook sesamzaadjes, chili en sojasaus. In Japan wordt het "chuka wakame" genoemd. Heerlijk voor bij jouw bowl. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Zalmfilet		Sushirijst
	Radijs		Zeewiersalade
	Avocado		Sriracha-mayo
	Zwart sesamzaad		Komkommer
	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

Kom, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeewiersalade* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3745 /895	730 /174
Vetten (g)	49	10
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,3
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	17,5	3,4
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan en kook de sushirijst 12 - 15 minuten.
- Zet het vuur uit en houd afgedekt apart tot serveren.



## Radis zoetzuur maken

- Verwijder de bladeren van de radijs en snijd de radijs in dunne plakken.
- Meng in een kom de helft van de wittewijnnazijn en de helft van de suiker.
- Voeg de radijs toe aan de kom en breng op smaak met zout. Roer goed door.
- Bewaar apart tot serveren. Roer af en toe door.



## Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai om en bak nog 2 minuten op de andere kant.
- Zet het vuur uit, draai de vis om en voeg de woksaus met gember toe aan de pan. Zorg dat de vis rondom bedekt is met de saus.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de komkommer in blokjes.



## Serveren

- Roer, vlak voor serveren, de overige wittewijnnazijn en suiker door de sushirijst.
- Serveer de sushirijst over diepe borden. Verdeel de vis, zeewiersalade, zoetzure radijs, komkommer en avocado eroverheen.
- Besprenkel met de sriracha-mayo en garneer met het sesamzaad.

**Eet smakelijk!**



# Bao buns met garnalen in 'swicy' saus

met sugarsnaps en zoetzure groenten

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



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



Garnalen



Zoete Aziatische saus



Bao-broodje



Knoflookteentje



Komkommer



Wortel



Zoet-pittige chilisaus



Koreaanse kruidenmix



Sugarsnaps

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sugarsnaps* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 / 832	601 / 144
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,6
Koolhydraten (g)	105	18
Waarvan suikers (g)	30,9	5,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,7	0,6

## 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 komkommer in stafjes.
- Rasp de wortel.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de komkommer en wortel toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren en schep af en toe om.



## Sugarsnaps bakken

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



## Garnalen bakken

- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is en bak de garnalen 3 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Roer de sambal en honing erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Steak met knolselderijfrietjes en Parmigiano Reggiano

met frisse sperziebonen, citroenpartjes en zelfgemaakte jus

Caloriebewust | Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 30 - 40 min.



Steak



Knolselderij



Sperziebonen



Mexicaanse kruiden



Citroen



Parmigiano Reggiano DOP



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

Parmigiano Reggiano heeft zijn naam te danken aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt, namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



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, bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, grote kom, fijne rasp, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knolselderij* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	½	½	½	¾	½	¾
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (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)	2289 /547	456 /109
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	17	3,4
Koolhydraten (g)	12	2
Waarvan suikers (g)	1,9	0,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de knolselderij en snijd in frieten van ½ cm dik.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.

**Tip:** Haal voor het beste resultaat de steak 30 - 60 minuten voor het bakken uit de koelkast. Haal uit de verpakking en dep droog met keukenpapier.



### Frietjes maken

- Voeg de knolselderijfrietjes toe aan een grote kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Bestrooi met de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Bereid ondertussen de bouillon.



### Sperziebonen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de sperziebonen 2 minuten.
- Blus af met een flinke scheut water en kook, afgedekt, 5 - 6 minuten op middelmatig vuur.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 5 - 6 minuten.
- Schep regelmatig om en voeg eventueel meer water toe als de sperziebonen te droog lijken.



### Steak bakken

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



### Citroen snijden

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en snijd de citroen in partjes.
- Voeg naar smaak citroenrasp en citroensap toe aan koekenpan met sperziebonen. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd, kort voor serveren, de steak in plakken.
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.



### Serveren

- Serveer de steak op borden en schenk de jus eroverheen.
- Serveer de sperziebonen en de knolselderijfrietjes ernaast.
- Garneer de sperziebonen en frieten met de Parmigiano Reggiano. Serveer met de citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Kabeljauwfilet in pestoboter met gezouten amandelen

met cheesy pastinaak-aardappelpuree en puntpaprika

Lekker snel | Premium | -30% koolhydraten

Totale tijd: 25 - 30 min.



Pastinaak



Aardappelen



Rode puntpaprika



Ui



Gezouten amandelen



Siciliaanse kruidenmix



Kabeljauwfilet



Pesto genovese



Roomkaas



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.  
Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



## 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, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	3050 /729	546 /130
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,8
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	15,4	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Schil de pastinaak en aardappelen en snijd in grove stukken.
- Kook 12 - 15 minuten, of tot ze zacht zijn. Giet af en laat uitstomen.
- Halver de puntpaprika in de lengte en snijd de ui in halve ringen.



### 2 Amandelen bereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de amandelen tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan, hak grof en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de puntpaprika 4 - 6 minuten. Draai de puntpaprika om en bak nog 4 - 6 minuten verder.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout.



### 3 Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Voeg de pesto en een klontje roomboter toe. Blijf de pestoboter continu over de vis scheppen.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de roomkaas en een klontje roomboter toe aan de pastinaak en aardappelen. Stamp met een aardappelstamper tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.



### 4 Serveren

- Serveer de pastinaak-aardappelpuree op borden met de puntpaprika en ui ernaast.
- Leg de vis erbovenop en giet de overige pestoboter eroverheen naar smaak.
- Garneer met de amandelen.

**Eet smakelijk!**