



Kip in zoete sojasaus met pikante honingpinda's

met sticky knoflookrijst, paksoi en wortel

Familie Lekker snel Caloriebewust

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.

Door de rijst in knoflook en sesamolie te bereiden voeg je extra veel smaak toe aan dit gerecht!



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)	65	130	200	260	330	390
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))	½	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 (ml)	100	200	300	400	500	600
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	¾	½	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	538 /129
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	3	0,6
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	15,9	3,1
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Weeg de **rijst** af. 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).
- Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 - 2 cm.

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



3. Kip bakken

- Voeg de **paksoi** toe en verkuirmel het bouillonblokje boven de pan.
- Dek de pan af en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **kip** 4 minuten.
- Voeg zoet-pittige chilisaus, **sojasaus** en ketjap toe en bak nog 1 minuut.



4. Serveren

- Hak de **pikante honingpinda's** grof.
- Verdeel de **rijst** en groenten over de borden. Schep de **kip** met saus op de **rijst**.
- Garneer met de **pikante honingpinda's**.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met vers basilicum

met mascarponesaus, courgette en wortel

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Verge lasagnebladen



Ui



Courgette



Wortel



Passata



Knoflookteentje



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Mascarpone



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte mozzarella



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

Mensen houden al eeuwen van lasagne! Het oudste geschreven recept voor lasagne komt uit de 14e eeuw, uit een Italiaans kookboek genaamd "Liber de Coquina".

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3155 /754	527 /126
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,8
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	22,5	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **courgette** in dunne plakjes.



2. Courgette roosteren

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 8 - 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan voor de **lasagne**. Snijd ondertussen de **wortel** in kleine blokjes.



3. Saus maken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **wortel** toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Roer de **passata**, suiker, **Siciliaanse kruidenmix** en het water voor de saus erdoor (zie Tip). Laat nog 3 - 4 minuten sudderen. Meng de **mascarpone** door de saus.

Tip: Nadat je de passata uit het pak hebt geschenken, kun je het lege pak vullen met de aangegeven hoeveelheid water. Schud goed en voeg het water toe aan de hapjespan: zo neem je de passatarestjes ook mee.



4. Lasagne maken

Schenk een dun laagje saus in een ovenschaal. Bedek met een paar **lasagnebladen**. Smeer wat saus over de **lasagnebladen** en bedek met wat **courgetteplakjes**. Herhaal deze stappen tot bijna alle saus op is. Eindig met een laagje saus en bestrooi de **lasagne** met de **geraspte kaas** en de **mozzarella**.



5. Basilicum snijden

Bak de **lasagne** 25 - 35 minuten in de oven. Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



6. Serveren

Laat de **lasagne** voor het serveren 3 minuten rusten. Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Linzenschotel met kaas

met salade van veldsla en pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelschijfjes



Linzen



Prei



Wortel



Tomatenpuree



Sojasaus



Kookroom



Belgische kruidenmix voor gehakt



Geraspte Goudse kaas



Veldsla



Pompoenpitten



Pruimtomaat



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaijer en bevat niet veel 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

Bakplaat met bakpapier, kom, grote wok of hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenvpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (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)	3222 /770	505 /121
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,6
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	26,6	4,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	4	0,6

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de aardappelschijfjes op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie, peper en zout. Bak 8 - 10 minuten, of tot de aardappelen beetgaar zijn.



2. Groenten bereiden

Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel ze af. Halver de **prei** in de lengte, was grondig en snijd in dunne halve ringetjes. Halver de **wortel** en snijd in dunne halve maantjes. Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur en stoof de **prei** en **wortel**, afgedeckt, 4 - 6 minuten. Voeg de **linzen**, **tomatenpuree** en de helft van Belgische **kruidenmix** toe en stoof 3 - 5 minuten verder.



4. Ovenschotel samenstellen

Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de aardappelschijfjes erover. Schenk het roommengsel eroverheen en bak 20 minuten in de oven. Strooi in de laatste 5 minuten de geraspte kaas over de ovenschotel en laat smelten.

Weetje 🍎 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



3. Saus maken

Blus af met de **sojasaus** en roer de mosterd en suiker erdoor (zie Tip). Meng in een kom de **room** met de overige Belgische **kruidenmix** en breng op smaak met peper.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de sojasaus. Voeg eventueel later meer toe naar smaak.



5. Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Snijd de **tomaat** in partjes. Meng ondertussen in een saladekom de honing met de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng de salade met de dressing en garneer met de **pompoenpitten**.

6. Serveren

Haal de ovenschotel uit de oven en laat een beetje afkoelen. Serveer met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Kruidige visstoof met kokosmelk

geïnspireerd op Braziliaanse moqueca, met rijst en koriander

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Wortel



Mexicaanse kruiden



Kokosmelk



Tomatenblokjes



Witte langgraanrijst



Verge koriander



Koolvis



Knoflookteentje



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

Dit recept is geïnspireerd op Braziliaanse moqueca. Typisch aan deze exotische stoof met zeevruchten is de aardewerken pot waarin het wordt bereid: een cassole.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en snijd de **wortel** in blokjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **rijst**.



2. Stoof maken

- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelmatig vuur. Frukt de **knoflook**, **ui** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig!) Gebruik naar smaak 2 minuten.
- Voeg de **wortel**, de **kokosmelk** en de **tomatenblokjes** toe. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje boven de pan. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



3. Rijst koken

- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **koriander** fijn (zie Tip 1).
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 3 cm. Voeg, vlak voor serveren en wanneer de stoof zachtjes kookt, de vis toe aan de stoof. Pocheer de vis 2 - 3 minuten in de stoof.
- Breng op smaak met peper en zout (zie Tip 2).

Tip 1: De steeltjes van de **koriander** hebben ook veel smaak. Gooi ze dus niet weg, maar snijd ze extra fijn mee.

Tip 2: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.

4. Serveren

- Serveer de **rijst** met de visstoof.
- Garneer met de **verge koriander**.

Weetje 🍅 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente!

Eet smakelijk!



Salade met gekaramelliseerde peer en blauwe kaas

met courgette, aardappeltjes en walnoten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Rode ui



Walnootstukjes



Blauwkaasblokjes



Rucola en veldsla



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

Er wordt aangenomen dat peren oorspronkelijk uit de Kaukasus komen en zich meer dan 4000 jaar geleden naar Europa verspreidden! De oude Grieken waardeerden dit fruit niet alleen vanwege de smaak, maar ook vanwege de vermeende gezondheidsvoordelen.



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	30	40	50	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)	2615 /625	405 /97
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	15	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Halver de **courgette** in de lengte en snijd 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 - 25 minuten in de oven, of tot de **courgette** gaar is.



2. 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 15 - 20 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** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Halver de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in partjes.



3. Peer bakken

- Verhit de 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**.



4. 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.
- Verdeel de gebakken **aardappelen** over de borden. Schep de **salade** ernaast.
- Leg de **peer** bovenop de **salade**. Garneer met de blauwkaasblokjes en geroosterde walnootstukjes.

Eet smakelijk!



Linzencurry met zoete aardappel en naan

met spinaziesalade en kruidige labnesaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Labne is een romige, friszure Libanese dip, oorspronkelijk gemaakt van yoghurt. Deze variant is gemaakt van Skyr waardoor het minder vetten en meer eiwitten bevat.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Zoete aardappel		Knoflookteentje
	Rode ui		Verse gember
	Spinazie		Pruimtomaat
	Verse bladpeterselie en koriander		Linzen
	Labne		Gele currykruiden
	Kokosmelk		Naanbrood met kruiden
	Mini-komkommer		

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 met deksel, fijne rasp, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	10	10	20	20
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olifolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **gember** of snijd fijn.



2. Specerijen bakken

Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **currykruiden** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren. Voeg vervolgens de roomboter toe, laat smelten en voeg de **ui**, de **gember** en ¼ van de **knoflook** toe. Bak nog 2 - 3 minuten.



3. Curry maken

Voeg de **zoete aardappel** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **bouillon** en **kokosmelk** toe en laat het geheel, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken op laag vuur. Haal het deksel van de pan en kook nog 5 minuten. Kook eventueel langer in als de stoof nog erg waterig is.



4. Salade maken

Scheur of snijd ondertussen de **spinazie** klein. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olifolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in blokjes en de **tomaat** in kwartjes. Voeg de **komkommer**, **tomaat** en de helft van de **spinazie** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Snijd de **peterselie** en **koriander** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



5. Afmaken

Voeg de overige **spinazie** en de **linzen** toe aan de hapjespan. Roer goed door tot de **spinazie** is geslonken. Laat de stoof nog 3 - 5 minuten op laag vuur pruttelen, of langer als de stoof nog te waterig is. Bak ondertussen het **naanbrood** 2 - 3 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de overige **knoflook** en ½ van de **verge kruiden** met de **labne** en eventueel extra vierge olifolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de linzencurry over de borden. Serveer het **naanbrood** bij de linzencurry. Garneer met de overige **verge kruiden**. Serveer de salade ernaast en zet de frisse **kruidensaus** op tafel.

Weetje Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Pittige kipdrumsticks met couscous

met kruidige labnesaus en groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Afrikaanse kruidenmix		Rode ui
	Wortel		Paprika
	Volkoren couscous		Verse bladpeterselie en munt
	Labne		Gemberpuree
	Knoflookteken		Kipdrumsticks met baharat-marinade



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

Vandaag staan er kipdrumsticks op het menu. Je geeft er een unieke draai aan door ze op smaak te brengen met Afrikaanse kruiden. Dat wordt genieten voor iedereen!



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, grote kom, grote hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeteterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentegebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Maak twee inkepingen in de **kipdrumsticks** en snij daarbij tot op het bot. Voeg de **kipdrumsticks** toe aan een kom, besprenkel met olijfolie en meng goed zodat de **kip** rondom bedekt is.



2. Drumsticks bakken

Verhit de roomboter in een grote hapjespan op hoog vuur. Bak de **kipdrumsticks** in 5 - 7 minuten rondom bruin. Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **wortel** dunne halve plakken en de **paprika** in repen.



3. Groenten toevoegen

Verlaag het vuur en voeg de groenten, gemberpuree, **knoflook** en overige **Afrikaanse kruidenmix** toe. Voeg 25 ml bouillon per persoon toe. Laat, afgedekt, 20 - 25 minuten garen, of tot de groenten gaar zijn en het **kippenvlees** niet meer roze is vanbinnen. Keer de **kip** regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



4. Couscous bereiden

Meng in een grote kom de **couscous** met de honing, extra vierge olijfolie, overige bouillon en overige **Afrikaanse kruidenmix** (zie Tip). Laat, afgedekt, minimaal 10 minuten staan.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle **couscous**, maar gebruik ¾. De overige **couscous** kun je in de koelkast bewaren voor een andere keer.

5. Saus maken

Snijd de verse **kruiden** fijn. Meng in een kleine kom de **labne** met de helft van de verse **kruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Meng de overige verse **kruiden** door de **couscous**.



6. Serveren

Haal de **kipdrumsticks** uit de pan. Roer de **couscous** door de groenten. Verdeel de **couscous** over de borden en leg de **kipdrumsticks** erop. Serveer met de labnesaus.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Plantaardige kipstukjes in kerrie-pindasaus

met rijst, snijbonen en mangochutney

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Witte langgraanrijst		Ui
	Knoflookteentje		Snijbonen
	Ketjap manis		Kerriepoeder
	Pindakaas		Mangochutney
	Komkommer		Vegan kipstukjes
	Wortel		



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

Snijbonen zijn super veelzijdig. Je kunt ze rauw eten, als bijgerecht, of toevoegen aan gerechten zoals deze!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, grote wok of hapjespan, pan, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 /697	487/116
Vetten (g)	21	3
Waaran verzadigd (g)	2,8	0,5
Koolhydraten (g)	102	17
Waaran suikers (g)	28,6	4,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,4	0,4

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 kook de **rijst** 12 - 15 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan voor de groenten.
- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in blokjes.
- Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd in stukken van ongeveer 4 cm. Meng in een kom de **knoflook** met de plantaardige **kipstukjes** en de ketjap.



2. Plantaardige kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en het **kerriepoeder** 2 - 3 minuten.
- Voeg de plantaardige **kipstukjes** met de marinade toe en bak 4 - 5 minuten verder.
- Voeg vervolgens de **pindakaas**, **mangochutney** en bouillon toe.
- Roer goed door en laat pruttelen op laag vuur.



3. Komkommer snijden

- Kook de **snijbonen** en **wortel** 3 minuten.
- Giet af en voeg toe aan de grote wok of hapjespan. Meng goed en laat nog 3 minuten meesudderden.
- Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.
- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker en een snufje zout. Voeg de **komkommer** toe en schep goed om.



4. Serveren

- Schep de **rijst** op de borden. Verdeel de curry eroverheen.
- Serveer met de zoetzure **komkommer**.

Eet smakelijk!



Kipburger met courgette caprese

met aardappeltjes en balsamico-uiensaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze burger komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Rode ui



Tomaat



Courgette



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Aardappelen



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Oranjehoen kipburger

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, bord, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarte balsamicoazijn (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3188 /762	471 /113
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,9
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	12,2	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **courgette** in plakjes en leg op een bakplaat met bakpapier. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en besprengel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 20 - 22 minuten in de oven.
- Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** en het water toe aan een hapjespan op middelhoog vuur. Stoom, afgedekt, 8 - 10 minuten.



2. Burger bakken

- Giet het water af indien nodig. Voeg dan de overige olijfolie toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten rondom bruin. Voeg de **Italiaanse kruidenmix** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 4 minuten. Keer regelmatig om.
- Voeg de **ui** toe en bak nog 4 - 6 minuten. Bewaar de burger apart zodra de burger gaar is.



3. Ui bakken

- Blus de **ui** af met de helft van de balsamicoazijn. Zet het vuur lager, voeg de overige roomboter toe en laat inkoken tot serveren.
- Snijd de **mozzarella** en de **tomaat** in plakken. Snijd het **basilicum** fijn.
- Leg de **tomaten**, **courgette**- en mozzarellaplakjes om de beurt dakpansgewijs op een bord. Breng op smaak met peper en zout. Besprengel met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Garneer met het basilicum.



4. Serveren

- Serveer de burger met de **aardappelpartjes**.
- Besprengel met de balsamico-uissaus.
- Serveer met de **courgette** caprese.

Eet smakelijk!



Romige pasta met boerenworst

met Parmigiano Reggiano, tomaat en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kookroom



Ui



Pruimtomaat



Parmigiano
Reggiano DOP



Penne



Varkensboerenworst



Siciliaanse kruidenmix



Spinazie



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

Stroeve tanden van de spinazie? Dat ga je tegen door er calciumrijke ingrediënten bij te eten - zoals de room en kaas in dit gerecht.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	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	683 /163
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	17,3	3,4
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	12,6	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	7
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 voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **tomaat** in blokjes.



3. Saus maken

- Blus af met het kookvocht en de witte balsamicoazijn. Roer de **room** en de **Siciliaanse kruiden** erdoor en laat 1 - 2 minuten sudderen.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus, meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **Parmigiano Reggiano**.

Weetje Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.

Eet smakelijk!

Indonesische stijl curry met ei en gefrituurde uitjes

met rijst, koriander en komkommer

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Ei



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Javaanse wokpasta



Sperziebonen



Tomatenpuree



Kokosmelk



Gefrituurde uitjes



Verse koriander



Mini-komkommer

Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Dit recept is geïnspireerd op "telor belado", een Indonesisch eiergerecht dat mijn oma regelmatig op tafel zette. Traditioneel worden de ingrediënten voor de boemboe in een cobek (vijzel) met de hand fijngemaakt. Ik ben hier voor de makkelijke versie gegaan en gebruik hiervoor de keukenmachine. De gepureerde ui, knoflook en tomaat vormen de basis voor een heerlijke creamy saus. Daarnaast ben ik voor Javaanse wokpasta gegaan als smaakmaker. Minder werk, maar net zo lekker!"

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, hapjespan of grote koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3669 /877	624 /149
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	15	2,6
Koolhydraten (g)	98	17
Waarvan suikers (g)	25,2	4,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,6	0,4

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 2 pannen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Was de **eieren**.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in 1 pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Kook de **eieren** 4 minuten in de andere pan.
- Voeg de **sperziebonen** toe en kook 2 - 4 minuten verder. Haal de **eieren** en **sperziebonen** uit de pan en spoel af onder koud water.



2. Groenten voorbereiden

- Snijd de **ui** in grote stukken en voeg toe aan een hoge kom.
- Voeg de **knoflook** toe en pureer met een staafmixer tot een puree. Haal uit de kom en houd apart.
- Snijd de **tomaat** in grote stukken, voeg toe aan dezelfde hoge kom en pureer met de staafmixer (zie Tip).

Tip: Je kunt de tomaat ook fijnsnijden als je de puree wat meer textuur wilt geven.



3. Curry maken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak het uienmengsel en de **tomatenpuree** 2 - 3 minuten.
- Voeg eventueel wat sambal naar smaak toe. Voeg de verse **tomaat**, Javaanse **wokpasta**, suiker, ketjap en de **sojasaus** toe. Meng goed en bak nog 2 minuten.
- Pel ondertussen de **eieren**.



4. Serveren

- Voeg de **kokosmelk**, **eieren** en **sperziebonen** toe aan de wok. Kook nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **koriander** grof. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Serveer de **rijst** en curry op diepe borden. Serveer de **komkommer** ernaast.
- Garneer met de gefrituurde **uitjes** en de **koriander**.

Eet smakelijk!



Orzo met gebakken witte kaas

met geroosterde groenten en paprikasaus

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Paprika



Courgette



Orzo



Geroosterde-paprikasaus



Rode ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas



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

In dit recept leg je het witte kaas blok in zijn geheel in de oven. Zodra de kaas smelt vormt dit een heerlijk romige saus voor bij de orzo.

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 met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
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
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)	2586 / 618	508 / 122
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,1
Koolhydraten (g)	72	14
Waarvan suikers (g)	17,4	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de **paprika** eerst in smalle repen en vervolgens door de helft.
- Halver de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Laat de **witte kaas** heel. Besmeer elke wittekaaspak met ½ el **geroosterde-paprikasaus**.

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



2. Ovenschaal vullen

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

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



3. Orzo koken

- Verhit een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut.
- Voeg ruim water toe en breng aan de kook. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar.

4. Serveren

- Giet de **orzo** af en meng in de ovenschotel met de **witte kaas** en groenten.
- Meng de overige **geroosterde-paprikasaus** door het geheel.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgehakt en Mexicaanse kruiden

met avocado, tomaat en bieten-tortillachips

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Je serveert dit gerecht met bieten-tortillachips. Ze zijn smaakvol,
knapperig en bovendien een lust voor het oog.

Scheur mij af!



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Pruimtomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesnijpte rode ui



Bieten-tortillachips



Rode puntpaprika

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
Gesnipperde 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 (ml)	5	10	15	20	25	30
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	567 /135
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	7,5	1,2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Snij de **puntpaprika** en de **tomaat** in blokjes.



2. Gehakt bakken

- Verhit de 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 3 minuten los.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



3. Dressing maken

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



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over kommen of diepe borden.
- Leg het **kipgehakt**, de **tomatenblokjes**, de **avocadolakjes**, de tortillachips en de overige **limoenpartjes** erbovenop.
- Besprengel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Stir-fry met kippendij en volkoren noedels

met groenten, Koreaanse kruiden en rode peper

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Groentemix
met wittekool



Koreaanse kruidenmix



Volkoren noedels



Javaanse wokpasta



Kippendijreepjes



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

Kippendij is een geliefd stukje van de kip. Het vlees is donkerder en iets vetter dan de filet, waardoor het lekker mals en extra vol van smaak is.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2347 /561	577 /138
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,3
Koolhydraten (g)	58	14
Waarvan suikers (g)	19	4,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	7
Zout (g)	2,8	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Noedels koken

- Breek ondertussen de **noedels** boven de pan en kook 3 - 4 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok.
- Voeg 1 el kookvocht per persoon toe en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.



4. Serveren

- Serveer de stir-fry op borden.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Frisse tempehbowl met broccoli en limoen

met couscous, mesclun, amandelen en gomasio

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tempehblokjes



Knoflookteentje



Broccoli



Gezouten amandelen



Volkoren couscous



Citroenmayo met zwarte peper



Mesclun



Gomasio-tuinkruidenmix



Za'atar



Mini-komkommer



Limoen



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	560	700	920	1060
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50	100	150	200	250	300
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (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)	3996 /955	582 /139
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	23,3	3,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Voeg de **couscous** toe aan de pan en laat 8 minuten staan.
- Roer, vlak voor serveren, de **couscous** los met een vork.
- Voeg de za'atar toe en besprenkel met extra vierge olijfolie.

Weetje Volkoren couscous bevat in vergelijking met witte couscous 5 keer zoveel vitamine B2 en 3 keer zoveel vitamine E.



2. Broccoli bereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** 5 - 7 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is en bak de tempeh 4 - 5 minuten.



3. Tempeh bakken

- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes. Hak de **amandelen** grof.
- Snijd de **limoen** in kwartjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **knoflook**, honing en mosterd met het sap van ¼ **limoen** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, wanneer de tempeh klaar is, de saus toe en bak nog 1 minuut.



4. Serveren

- Verdeel de **mesclun** over de borden.
- Leg de **couscous**, tempeh, **broccoli**, **komkommer** en **amandelen** erbovenop. Besprenkel met de **citroenmayo** (zie Tip).
- Garneer de **broccoli** met de **gomasio-tuinkruidenmix**. Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky kerriegarnalen met mafaldine

met dragon, citroen en romige courgettesaus

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Garnalen



Mafaldine



Courgette



Paprika



Verse dragon



Citroen



Gesneden ui



Knoflookteentjes



Kerriepoeder



Kookroom



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

Dragon is een kruid met een unieke, lichtzoete smaak. Het geeft salades een frisse toets en past goed bij citrusdressings, zeevruchten of kip en romige ingrediënten.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kookroom (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	571 /137
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3,4
Koolhydraten (g)	93	15
Waarvan suikers (g)	20,1	3,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Mafaldine koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de mafaldine 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de rest af en laat uitstomen.
- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **paprika** en snijd in dunne reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **paprika**, de **knoflook** en de gesneden **ui** 2 minuten.
- Snijd de **courgette** in blokjes. Snijd de **dragon** fijn. Voeg de **courgette** en **dragon** toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten mee.
- Voeg de bloem toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven.



3. Garnalen bakken

- Voeg de **room** en kookvocht naar smaak toe aan de groenten. Meng goed met elkaar en laat sudderen tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Bak de **garnalen** met het **kerriepoeder** 1 - 2 minuten.
- Roer de honing erdoor en zet dan het vuur uit.



4. Serveren

- Snijd de **citroen** in 6 partjes en knijp 1 **citroenpartje** per persoon boven de saus uit.
- Serveer de mafaldine op diepe borden. Verdeel de saus met groenten en de **garnalen** in hun kookvocht erbovenop.
- Serveer de overige **citroenpartjes**ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Cheesy cottage pie

met prei, wortel en verse tijm

Familie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Knoflookteenten



Prei



Laurierblad



Tomatenpuree



Verse tijm



Worcestershiresaus



Geraspte cheddar



Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge tijm* (g)	2	3	4	5	7	8
Worcestershiresaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	434 /104
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	20,6	2,6
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	23,8	3
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.
- Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **prei** in de lengte in vierën en snijd vervolgens fijn.



2. Vulling maken

- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **wortel** en **prei** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens het **gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Bereid ondertussen de bouillon. Ris de blaadjes van de **tijm** en bewaar wat apart ter garnering.



3. Aardappelen stampen

- Voeg het **laurierblad**, de **tomatenpuree**, de worcestershiresaus, de overige tijm en de bloem toe aan de hapjespan. Meng alles goed door elkaar en voeg vervolgens de bouillon toe.
- Laat het geheel 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een scheutje melk, de overige roomboter en de mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Haal het **laurierblad** uit de saus. Schep vervolgens de saus in een ovenschaal.
- Verdeel de aardappelpuree eroverheen en bestrooi met de **geraspte kaas**. Bak de ovenschotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin is.
- Verdeel de cottage pie over de borden.
- Garneer met de achtergehouden **tijm**.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet in ontbijtspek met aardappeltjes

met wortel en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



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

Ravigote komt van het Franse werkwoord "ravigoter" - opwekken, verkwiken. Precies deze eigenschap maakt dit verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis.



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 met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in plakken van ½ cm dik. Meng in een kom met een scheutje zonnebloemolie, peper en zout. Verdeel de aardappelschijfjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Wortels koken

Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Vul een pan met een bodempje water. Voeg de **wortelschijfjes** en een snufje zout toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer de extra vierge olijfolie door de **wortelschijfjes** (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Tip: Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



3. Vis voorbereiden

Snipper de **ui**. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten. Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier en wikkel de vis in het **ontbijtspek**.



4. Wortels afmaken

Roer de gebakken **ui** door de pan met **wortelschijfjes** en houd warm tot serveren.

Weetje • Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



5. Vis bakken

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 - 4 minuten per kant, of tot de vis gaar is. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Serveer de in **spek** gewikkeld vis met de aardappelschijfjes en de wortelschijfjes. Serveer met de ravigotesaus.

Eet smakelijk!



Flammkuchen geïnspireerd op Mickey Mouse

met mozzarella, courgette en salade

Veggie | Caloriebewust | Disneyland® Paris

Totale tijd: 35 - 45 min.



Disneyland
PARIS
RAAK DE JUISTE SNAAR
MET DIT FEESTMAAL
GEÏNSPIREERD OP
MICKEY



Tijd om aan te schuiven bij Mickey's muzikale vrienden en de juiste noot te (k)raken tijdens
Disney Music Festival.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni
2025. Scan de QR-code!



Knoflookteentje



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Rode ui



Paprika



Flammkuchen



Tomaat



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte mozzarella

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, snijplank, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte 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)	2770 /662	490 /117
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,9
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	18,8	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden**, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe. Laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Breng de saus op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Proef de saus en maak hem eventueel iets zoeter of frisser door meer honing of azijn toe te voegen.



2. Snijden

- Snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Leg de **flammkuchen** op een snijplank. Snijd, om een Mickey Mouse te kunnen maken, 1 grote cirkel en 2 kleine cirkels uit het deeg.
- Leg de cirkels op bakplaat met bakpapier en bak 7 - 8 minuten in de oven.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Snijd ¾ van de **courgette** in plakjes en bak 5 minuten.



3. Salade maken

- Verdeel de **tomaten saus** over de cirkels. Verdeel daarna de **courgetteplakjes**, **paprika**, **ui** en geraspte **mozzarella** eroverheen.
- Bak de **flammkuchen** 8 - 10 in de oven.
- Schaaf ondertussen met een dunschiller linten van de overige **courgette**. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom een scheutje extra vierge olijfolie met de overige witte balsamicoazijn tot een dressing. Meng de **courgettelinten**, de **tomaat** en de **rucola** en **veldsla** met de dressing.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **Siciliaanse kruiden** met een klein scheutje extra vierge olijfolie.
- Maak de Mickey Mouse **flammkuchen** op de borden door de grote cirkel voor het gezicht en de 2 kleine cirkels voor de oren te gebruiken.
- Besprenkel de Mickey Mouse met de **Siciliaanse kruidenolie**.
- Breng de salade op smaak met peper en zout en serveer ernaast.

Eet smakelijk!



Tonijn-krieltjessalade met honing-mosterddressing

met ei, rode biet, appel en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen.
Met alleen een hengel en lijn; één voor één, vis voor vis, bijzonder toch?
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Rode biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Ei



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Honing-
mosterddressing



Skipjack tonijn in
zonnebloemolie

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, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 / 663	470 / 112
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	18,3	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Schil de **biet** en snij in blokjes van 1 cm. Kook 15 - 20 minuten, of tot gaar. Giet af en bewaar apart.
- Halver de eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan, verkruijml de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Voeg het **ei** toe en kook 6 - 10 minuten verder. Giet daarna af. Spoel de **krieltjes** en het **ei** met koud water zodat ze afkoelen.



2. Snijden

- Snij de **appel** in blokjes van 2 cm.
- Was de **botersla** en snijd in repen.
- Laat de **tonijn** uitlekken en breng op smaak met peper en zout. Snijd de verse **kruiden** fijn.



3. Mengen

- Meng in een kleine kom de **mayonaise**, honing-mosterddressing, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie en de helft van de verse **kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rode biet, **appel**, **botersla**, **krieltjes** en **tonijn** toe aan een saladekom.
- Meng met het grootste deel van de dressing en houd de overige dressing apart.



4. Serveren

- Pel de **eieren** en halver ze.
- Verdeel de salade over de borden en leg het gekookte **ei** erbovenop.
- Garneer met de overige dressing en de overige verse **kruiden**.

Eet smakelijk!



Stamppot met hertengehaktballetjes

met snijbonen en zoete uienjus

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Gesneden snijbonen



Rode ui



Uienchutney



Hertengehaktballetjes
Provençals



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

Hertenvlees is een mager en smaakvol vlees met een rijke, wildachtige smaak. Met veel eiwitten en weinig vet is het een gezond alternatief dat elk gerecht naar een hoger niveau tilt.



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, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	3	3	6	6	9
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Hertengehaktballerjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2264 /541	295 /71
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	16,4	2,1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en de **wortel**. Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in schijfjes van $\frac{1}{2}$ cm dik. Kook de **aardappelen** en **wortel**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Snijbonen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **snijbonen**. Kook de **snijbonen** 6 - 8 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water zodat de **snijbonen** niet verder garen. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.

Weetje In snijbonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk, calcium voor sterke botten en ijzer voor een energieker gevoel.



3. Gehaktbaljetjes bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktbaljetjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin zijn. Voeg de **ui** toe en verlaag het vuur. Laat het geheel, afgedekt, nog 4 - 5 minuten sudderen, of tot de **ui** zacht is.



4. Uienjus maken

Voeg de **uienchutney** en bouillon toe aan de koekenpan. Meng alles goed door en laat de jus, zonder deksel, 3 - 5 minuten inkoken tot de gewenste dikte (zie Tip).

Tip: Duurt het te lang voordat de jus is ingekookt? Zet het vuur dan wat hoger. Houd de jus dan wel goed in de gaten, anders brandt hij aan.



5. Afmaken

Stamp ondertussen met een aardappelstamper de aardappelen en wortel met de mosterd grof. Voeg een klein klontje roomboter en eventueel een scheutje melk toe om het geheel smeuïg te maken. Roer de **snijbonen** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Leg de gehaktbaljetjes erop en schenk de uienjus erover.

Weetje Wist je dat deze maaltijd door de ruim 250 gram groente per portie al bijna 50% van de ADH vezels bevat? Vezels zijn goed voor je darmflora en dat zorgt weer voor een sterke weerstand en een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



Boekoeloekeburger op een wortelbroodje

met aardappelpartjes, gebakken ei en komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Ei



Boekoeloekeburgermix



Geraspte Goudse kaas



Komkommer



Rucola en veldsla



Wortelbroodje



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

Je brengt de vleesvrij burger op smaak met boekoeloeke-burgermix.
Deze mix bevat maar liefst 15 verschillende soorten kruiden, specerijen en groenten!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Boekoeloeke-burgermix (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (ml)	15	30	45	60	75	90
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met een scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.



2. Boekoeloekeburger maken

Snipper de **ui** zeer fijn. Kluts in een kom ½ **ei** per persoon. Meng in een grote kom de benodigde boekoeloeke-burgermix met de **gerasppte kaas**, het geklutste **ei**, de melk en de helft van de gesnipperde **ui** (zie Tip). Voeg eventueel extra melk toe als het mengsel te droog lijkt. Laat 15 minuten opstijgen in de koelkast.

Tip: Eet je met een oneven aantal? Bereid dan voor het gemak de volledige boekoeloeke-burgermix. De burger die overblijft is de volgende dag ook lekker bij een salade of op een broodje bij de lunch.



4. Burger bakken

Maak van het boekoeloeke-burgermengsel 1 burger per persoon. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekoeloekeburger toe en bak 4 - 5 minuten per kant. Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de overige gesnipperde **ui** en 1 tl **mayonaise** per persoon (zie Tip). Snijd de **komkommer** in blokjes. Houd een beetje **slamix** apart voor op het broodje. Voeg de **komkommer** en de **slamix** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

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



5. Saus maken

Bak ondertussen het **wortelbroodje** 4 - 6 minuten mee met de **aardappelen** in de oven. Meng in een kleine kom de honing met de mosterd en de overige **mayonaise**.



6. Serveren

Snijd het broodje open en beleg met de achtergehouden sla. Leg de boekoeloekeburger erop en schep 1 el van de honing-mosterdmayonaise op elke burger. Leg het spiegelei op de burger. Serveer met de salade, de aardappelen en de overige honing-mosterdmayonaise.

Weetje  Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Za'atar wraps met varkensboerengehakt en verse kruiden

met sinaasappelroomkaas, frisse salsa en sumak

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte tortilla



Za'atar



Roomkaas



Sumak



Ui



Tomaat



Handsinaasappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Verse bladpeterselie en munt



Groene puntpaprika



Varkensboerengehakt



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

Sumak is een specerij gemaakt van gedroogde rode besjes van de sumakplant. De smaak is friszureig zoals citrus, maar dan kruidiger. Ideaal voor dit gerecht!



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, 2x kom, grote hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 /774	650 /155
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	14	2,8
Koolhydraten (g)	61	12
Waarvan suikers (g)	15,2	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in dunne ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Pers de helft van de **sinaasappel** uit en snijd de rest in blokjes. Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat** met de sinaasappelblokjes en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



2. Bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui**, de **puntpaprika** en de **Midden-Oosterse kruiden** 3 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe aan de groenten en bak nog 3 - 5 minuten. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.



3. Mengen

- Meng in een kleine kom het water met de overige olijfolie. Smeer dit over één kant van de **tortilla's** en bestrooi met de za'atar.
- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de **roomkaas** met $\frac{2}{3}$ van de sumak en $1 \frac{1}{2}$ el sinaasappelsap per persoon.



4. Serveren

- Besmeer de lege kant van de **tortilla's** met de **roomkaas**.
- Beleg met de groenten en het **gehakt**. Beleg vervolgens met de tomaat-sinaasappelsalsa.
- Garneer met de verse **kruiden** en de overige sumak.
- Besprenkel met honing naar smaak en vouw de **tortilla's** dicht.

Eet smakelijk!



Portobello'steaks' met chimichurri en witte kaas

met aardappelpuree en geroosterde paprika

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Portobello



Rode peper



Verse bladpeterselie,
korander en oregano



Knoflookteentje



Rode ui



Peruaanse kruidenmix Geroookt paprikapoeder



Paprika



Witte kaas



Gezouten amandelen



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

Chimichurri is een heerlijke Argentijnse saus op basis van verse kruiden,
chili, knoflook, azijn en olijfolie. Het past perfect bij gegrild vlees of
groenten en is zelfs heerlijk als een pittige marinade!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2766 /661	446 /107
Vetten (g)	34	6
Waaranvan verzadigd (g)	9,6	1,5
Koolhydraten (g)	64	10
Waaranvan suikers (g)	13,6	2,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Stamp de **aardappelen** fijn met een aardappelstamper. Voeg de roomboter en wat van het bewaarde kookvocht toe. Voeg de mosterd toe en breng op smaak met peper en zout. Houd afgedekt apart tot serveren.



2. Paprika roosteren

- Snijd ondertussen de **paprika** in reepjes.
- Leg de **paprika** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met een flinke snuf zout en schep goed om, zodat de **paprika** volledig bedekt is.
- Rooster de **paprika** 10 - 15 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Meng in een kleine kom de Peruaanse **kruidenmix**, het **gerookte paprikapoeder** en een scheutje olijfolie. Bedek de **portobello** met deze **kruidenolie**.



3. Portobello bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **portobello** 3 minuten per kant, terwijl je de **portobello** aandrukt met een spatel.
- Blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Bak de **portobello**, afgedekt, 8 - 9 minuten verder.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 1 minuut.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



4. Serveren

- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de verse **kruiden**, **ui**, **knoflook**, **rode peper**, rodewijnazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **amandelen** grof. Snijd de **portobello** in plakken.
- Serveer de aardappelpuree en **paprika** op borden. Verdeel de **portobello** eroverheen. Besprenkel met de chimichurri en garneer met de **amandelen**. Verkruimel de **feta** erboven.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pizza bianco met courgette en groene pesto

met champignons, mozzarella en puntpaprika

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Rode ui



Champignons



Pesto genovese



Crème fraîche



Pizzadeeg



Geraspte mozzarella



Groene puntpaprika



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

Wist je dat "pesto" letterlijk "gestampt" betekend? Doordat deze traditioneel wordt bereid in een vijzel.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Groene puntpaprika* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **courgette** in dunne plakken.
- Snijd de **puntpaprika** in reepjes.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **champignons** in plakjes.

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



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** 3 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de **champignons** eruit en bewaar apart.
- Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Pizza maken

- Meng ondertussen in een kom de helft van de **groene pesto** met de **crème fraîche** en ¾ van de **geraspte kaas**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer met het pestomengsel.
- Verdeel de **courgette**, **ui**, **champignons**, **puntpaprika** en overige **geraspte kaas** over de pizzabodem. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven.

4. Serveren

- Haal de pizza uit de oven.
- Besprenkel met de overige **pesto** (zie Tip).
- Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

Gezondheidstip Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Laat het besprekelen met de overige pesto dan achterwege. De overige pesto kan je bewaren in de koelkast voor een andere keer.

Eet smakelijk!



Stamppot van spruitjes en prei met varkensboerenworst met spekjes en Belgische kruidenmix

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spruiten



Aardappelen



Varkensboerenworst



Spekreepjes



Belgische kruidenmix
voor gehakt



Prei



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

Spruiten zijn kleine kooltjes boordevol vezels, vitamine C en vitamine K. Deze groente biedt niet alleen een knapperige textuur, maar ook een gezonde dosis voedingsstoffen die bijdragen aan een uitgebalanceerd dieet.

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, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreeppjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	461/110
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	13	2,3
Koolhydraten (g)	50	9
Waarvan suikers (g)	7	1,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Houd 3 **spruiten** per persoon apart. Halveer de overige **spruiten**. Snijd de **prei** in ringen.
- Zorg dat de **spruiten** en **aardappelen** net onder water staan in een pan, voeg een flinke snuf zout toe en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar.



2. Spekjes bakken

- Voeg de **prei** toe aan de pan en kook 2 - 3 minuten mee. Giet daarna af en houd afgedekt warm.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekjes** in 3 - 4 minuten goudbruin. Haal de **spekjes** uit de pan en houd apart.
- Snipper ondertussen de achtergehouden **spruitjes**.



3. Worst bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **worst** in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de koekenpan af en bak de **worst** nog 5 minuten.
- Voeg in de laatste 7 minuten de gesnipperde **spruitjes** toe. Schep af en toe om, zodat ze niet aanbranden.



4. Serveren

- Voeg de mosterd, de Belgische **kruidenmix** en een scheutje melk toe aan de **aardappelen** en groenten. Stamp met een aardappelstamper tot een grove puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng als laatste de **spekjes** door de stampot.
- Verdeel de stampot over de borden. Serveer met de **worst**. Garneer met de knapperige **spruiten**.

Eet smakelijk!



Zalm met mangochutney

met furikake-rijst, verse dille en ingelegde ui

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zalmfilet



Wortel



Vers dille



Witte langgraanrijst



Komkommer



Mangochutney



Furikake



Rode ui



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

Dille is niet alleen smaakvol, maar bevat ook antioxidanten en vitamine C, waardoor het een gezonde en smakelijke toevoeging is aan diverse 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

Bakplaat met bakpapier, grote saladekom, pan, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verset dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 / 686	656 / 157
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	5	1,1
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	18,9	4,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



1. Wortel roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **wortel** 15 - 18 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen.



2. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Meng in een kleine kom de helft van de **ui** met de witte wijnazijn en de suiker. Breng op smaak met zout en zet apart.



3. Dressing maken

Snijd de **dille** fijn. Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd, **dille** en 1 tl **mangochutney** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4. Zalm bakken

Meng in een kleine kom de overige **mangochutney** met de **sojasaus** en sambal naar smaak. Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **zalm** en de overige **ui** in de pan en bak de **zalm** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en voeg de helft van het mangochutney mengsel toe. Bak de zalm nog 1 minuut. Zorg ervoor dat de zalm volledig bedekt is met de saus.



5. Salade maken

Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en de **wortel** toe aan de grote saladekom en meng met de dressing. Roer de furikake en het pekelvocht van de **ui** door de **rijst**.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de salade over de borden. Leg de **zalm** met gebakken **ui** erop. Garneer met de ingelegde **ui**. Besprenkel met de overige mangochutneysaus.

Eet smakelijk!



Steak met citroenmayonaise en vers basilicum

met pittige parelcouscous, courgette en Siciliaanse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gemarineerde steak



Rode ui



Wortel



Courgette



Parelcouscous



Citroenmajo met zwarte peper



Rode peper



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Gedroogde rozemarijn



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

Rode pepers bevatten capsaïcine. Dit zorgt niet alleen voor een pittige smaak, maar heeft ook gezondheidsvoordelen zoals het stimuleren van de stofwisseling en de afgifte van endorfine.



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, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentegebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (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)	3151 / 753	502 / 120
Vetten (g)	37	6
Waaran verzadigd (g)	8,7	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waaran suikers (g)	13,4	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2	0,3

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. Bereid de bouillon. Snijd het steeltje de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **rode peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **rode peper** in ringetjes. Ris de basilicumblaadjes van de stelen en houd de steeltjes apart van de blaadjes.



2. Koken

Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelmatig vuur. Bak de **rode peper**, de **parelcouscous** en **basilicumstelen** 1 minuut. Voeg de bouillon toe aan de pan. Verlaag het vuur en kook de **parelcouscous**, afgedeckt, 12 - 14 minuten. Haal de **basilicumstelen** uit de pan. Roer daarna de **couscous** los met een vork en zet apart.



4. Steak bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de roomboter bruist, de steak in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



5. Afmaken

Snijd de basilicumblaadjes fijn. Meng de **parelcouscous**, de Siciliaanse kruidenmix en de helft van het basilicum door de groenten. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



3. Groenten bakken

Snijd de **wortel** en de **courgette** halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wortel** 2 minuten. Voeg de **ui**, **courgette** en **rozemarijn** toe en bak al roerend 3 - 4 minuten mee. Blus de pan af met de wittewijnazijn.



6. Serveren

Snijd de steak, tegen de draad, in plakken. Verdeel de **parelcouscous** met groenten over de borden. Serveer de steak erbovenop. Besprenkel met de **citroenmayo** en garneer met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Mariachi taco's geïnspireerd op Miguel

met varkensgehakt, zure room en tomatensalsa

Familie Lekker snel Caloriebewust Disneyland® Paris

Totale tijd: 15 - 20 min.



Disneyland
PARIS

RAAK DE JUISTE SNAAR
MET DIT FEESTMAAL
GEÏNSPIREERD OP
MIGUEL



Eet, dans en zing Un Poco Loco mee met de muziek, net als Miguel en zijn muzikale vrienden in hun mariachi-kostuums tijdens Disneyland® Paris Music Festival.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni 2025. Scan de QR-code!



Tacoschelpen



Biologische zure room



Pruimtomaat



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Paprika



Gesnipperde rode ui



Zoet-pittige chilisaus



Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tacoschelpen (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesnijerde rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 /691	557 /133
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,6
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	11,4	2,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **gehakt**, de **paprika**, **Mexicaanse kruidenmix** en de helft van de **ui** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in 4 minuten los.



2. Taco's verwarmen

- Giet de **bonen** af in een vergiet en bak 2 minuten mee met het **gehakt**.
- Bak ondertussen de **tacoschelpen** 5 minuten in de voorverwarmde oven op een bakplaat met bakpapier.



3. Salsa maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **tomaat**, witewijnazijn en de overige **ui**. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



4. Serveren

- Verdeel de gehaktvulling over de **tacoschelpen**.
- Garneer met de salsa en **zure room**.
- Besprenkel de **taco's** met de zoet-pittige chilisaus.

Eet smakelijk!



Romige gigli met portobello

met tomatentapenade, walnoten en spinazie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Spinazie



Tomatentapenade



Portobello



Rode ui



Crème fraîche



Walnootstukjes



Siciliaanse kruidenmix



Gigli



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

Tomatentapenade is een kruidige mix van rijpe en zongedroogd tomaten, olijven en kappertjes, met knoflook en kruiden. Deze hartige spread is perfect om op brood te smeren of om toe te voegen aan gerechten.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Portobello* (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Crème fraîche* (g)	50	100	150	200	250	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
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)	3427 / 819	708 / 169
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,6
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	13,7	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**, of gebruik een waterkoker.
- Verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje boven de pan.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakjes.
- Kook de **pasta** in 8 - 10 minuten gaar in de pan. Giet af, maar bewaar minstens 100 ml kookvocht per persoon. Zet apart.



2. Portobello bereiden

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur. Voeg de **portobello** toe en bak tot de **portobello** geslonken is en het vocht verdampst.
- Voeg dan de **walnootstukjes** en de helft van de **Siciliaanse kruidenmix** toe. Bak 3 minuten en blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Schep de gebakken **portobello** in een kleine kom en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 3 minuten.



3. Saus maken

- Voeg de overige **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de **crème fraîche**, **tomatentapenade** en de helft van het kookvocht toe en meng goed.
- Verlaag het vuur en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan (zie Tip).

Tip: Vind je de saus te dik? Voeg dan nog een scheutje kookvocht toe en roer door tot het weer een gladde saus is.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Verdeel de **pasta** met saus over de borden.
- Schep de **portobello** en **walnootstukjes** erbovenop.

Eet smakelijk!



Noedels met veggie runderstukjes in gembersaus

met pinda's, verse kruiden en roerbakgroenten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Dit noedelgerecht is geïnspireerd op de 'Swicy' trend waarbij zoet met pittig gecombineerd wordt. De hoisin, honing, sambal en pikante honingpinda's in dit recept omarmen deze trend en geven veel smaak aan het gerecht."



	Volkoren noedels		Sesamolie
	Gemberpuree		Knoflookteent
	Vegetarische runderstukjes		Verse bladpeterselie en koriander
	Gezouten pinda's		Woksaus met gember
	Roerbakmix met champignons		Wortel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, rasp, pan, keukenpapier, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Vergebladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Woksauzen gember (g)	35	70	105	140	175	210
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 / 692	620 / 148
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,8
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	23,7	5,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kook ruim water in een pan voor de **noedels**.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en spoel af onder koud water.
- Verdeel de bloem over een diep bord.
- Dep de vegetarische runderstukjes droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout en wentel door de bloem (zie Tip).

Tip: Doe dit direct voor het bakken zodat het vlees knapperig blijft.



2. Veggie runderstukjes bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische runderstukjes 3 - 4 minuten.
- Voeg de helft van de woksauzen toe en verlaag het vuur. Roerbak 1 minuut mee zodat de stukjes goed bedekt zijn met de saus.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **wortel**.



3. Noedels roerbakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Roerbak de **groentemix**, de geraspte **wortel**, de gemberpuree en de **knoflook** 6 - 8 minuten.
- Voeg de **noedels**, de overige woksauzen en sambal naar smaak toe aan de wok.
- Roerbak nog 1 minuut en voeg dan de vegetarische runderstukjes, honing en **sojasaus** naar smaak toe. Meng goed door.



4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof. Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Serveer de roerbak op borden.
- Garneer met de **pinda's** en de verse **kruiden** (zie Tip).
- Besprengel met de **sesamolie**.

Tip: Hou je niet van koriander? Serveer dan de koriander apart zodat iedereen het naar eigen smaak kan toevoegen.

Eet smakelijk!



Indonesische-stijl stoofpot met sukadelap en kokos

met rijst, zoetzure groenten en koriander

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Javaanse wokpasta is een smaakvolle mix van specerijen die vaak wordt gebruikt in de Indonesische keuken. Met ingrediënten als knoflook, tomaat en citroengras voegt het een heerlijke, kruidige basis toe aan roerbakgerechten, curry's en stoofschotels.

Scheur mij af!



Sukadelap in jus



Kokosmelk



Vers citroengras



Knoflookteentje



Ui



Javaanse wokpasta



Witte langgraanrijst



Komkommer



Wortel



Verse koriander



Gemalen kurkuma

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 steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sukadelap in jus* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (el)	4	8	12	16	20	24
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	548 /131
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	16,8	3,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,4	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. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui**.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en Javaanse **wokpasta** 2 minuten.



2. Stoof maken

- Voeg de sukadelap en **kokosmelk** toe aan de pan. Roer goed en gebruik eventueel een lepel om het vlees in kleinere stukjes te verdelen.
- Knik de citroengrasstengels en voeg toe aan de pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven en roer de helft van de suiker erdoor.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg sambal naar smaak toe en kook 8 - 10 minuten.



3. Groenten bereiden

- Snijd de **komkommer** en **wortel** in halve maantjes.
- Meng in een kleine steelpan op middelmatig vuur de witewijnazijn met de **kurkuma** en de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg de overige suiker toe en laat oplossen. Voeg vervolgens de **wortel** en **komkommer** toe.
- Laat 5 - 7 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en houd apart.



4. Serveren

- Snijd de **koriander** grof. Verwijder het **citroengras** uit de stoof.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de stoof erbovenop.
- Serveer de zoetzure groenten ernaast.
- Garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!