



Geroosterde kippendij met paella-stijl rijst

met peterselie, oregano en salami

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kippendij



Risottorijst



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Gerookt paprikapoeder



Verse bladpeterselie



Salami



Rode puntpaprika



Gedroogde oregano



Verse rozemarijn



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

Dit recept is geïnspireerd op paella, een Valenciaans rijstgerecht. Wist je dat paella traditioneel boven een vuur van hout van de sinaasappelboom gebakken wordt?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Salami* (plakje(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	460 /110
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,2
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	8,7	1,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de puntaprika in reepjes en de ui in 8 partjes. Snijd de courgette in halve maantjes. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de salami fijn. Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd de blaadjes fijn.

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



Kip en groenten bakken

Verdeel de puntaprika, ui en courgette over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie, strooi de rozemarijn erover en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Leg de kip erbovenop en bestrooi met de helft van de oregano. Besprenkel met olijfolie en bak 10 minuten in de oven. Voeg de salami toe aan de groenten en bak 13 - 15 minuten verder.



Rijst roosteren

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de knoflook 1 minuut. Voeg de rijst toe aan de pan en bak de korrels 1 minuut.



Rijst koken

Giet de bouillon erbij en kook de rijst, afgedekt, op laag vuur. De rijst is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 12 - 15 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Afmaken

Snijd ondertussen de peterselie fijn. Roer de witte wijnazijn door de rijst. Voeg de geroosterde groenten, salami, het geroosterde paprikapoeder en de overige oregano toe aan de rijst. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Serveren

Serveer de rijst op diepe borden en leg de geroosterde kip erbovenop. Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Tortilla's met knoflook-citroengarnalen

met avocado, paprika en mangochutney

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Sylvie's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Sylvie:

"Mijn liefde voor de combinatie zoet en hartig vind je terug in dit recept. Ik heb ervoor gekozen om de frisse garnalen, zoete mangochutney en lichtpittige Mexicaanse kruiden te combineren met romige avocado."



Avocado



Mexicaanse kruiden



Mangochutney



Rode puntpaprika



Rode ui



Verse koriander



Wortel



Volkoren mini-tortilla



Garnalen



Knoflookteentje



Olijfolie met citroenaroma

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, 2x kom, rasp, grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	10	10	20	20	30	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Olijfolie met citroenaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3381 / 808	761 / 182
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,6
Koolhydraten (g)	53	12
Waarvan suikers (g)	18,9	4,3
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Meng in een kom de garnalen met de knoflook en de olijfolie met citroen.
- Snijd de ui in halve ringen en snijd de puntpaprika in repen.
- Rasp de wortel.



Salade maken

- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de mayonaise met de witte balsamicoazijn.
- Voeg de wortel en de helft van de koriander toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart tot serveren.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.



Garnalen bakken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en puntpaprika 3 - 5 minuten.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig!) Gebruik naar smaak) en de garnalen toe en bak 3 minuten.



Serveren

- Besmeer de tortilla's met de mangochutney.
- Serveer de toppings in aparte kommen zodat iedereen zijn eigen tortilla's naar smaak kan vullen.
- Garneer met de overige koriander.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte hamburger met frietjes

kies en mix toppings: appel, komkommer, mesclun en meer!

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Drink een glas water - of eet een komkommer! Komkommers bestaan voor ongeveer 96% uit water en één middelgrote komkommer staat gelijk aan meer dan 170 ml water. Je kunt dus snacken en tegelijkertijd gehydrateerd blijven.

Scheur mij af!



Briochebroodje



Aardappelen



Half-on-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Rode ui



Appel



Komkommer



Mesclun



Panko paneermeel

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, koekenpan met deksel, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn						
Extra vierge olijfolie						
[Plantaardige] mayonaise						
Peper en zout						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	444 / 106
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,2
Koolhydraten (g)	105	14
Waarvan suikers (g)	18,9	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Friet maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Schil de aardappelen of was grondig en snij in frieten van maximaal 1 cm dik. Voeg de frieten toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Appel snijden

Snijd de appel in kwarten en verwijder het klokhuis. Rasp ¼ van de appel met een grove rasp en houd apart. Snijd de overige appel in dunne plakjes.

Weetje Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.



Salade maken

Halveer de komkommer in de lengte, verwijder met een lepel de zaadlijsten en snij in dunne halve maantjes. Snijd de ui in ringen. Voeg de mesclun toe aan een saladekom. Besprenkel met extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Hamburger maken

Meng in een kom het gehakt met de geraspte appel en de panko. Breng op smaak met peper en zout. Vorm 1 hamburger per persoon van het mengsel.



Hamburger bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de hamburger en de ui 7 minuten. Keer de hamburger om en bak 4 minuten verder. Dek de koekenpan af en bak nog 3 minuten, of tot de hamburger gaar is.

Tip: Het gehakt is vrij vet, dus voeg alleen bakvet toe als je de burger anders aan de pan dreigt te plakken.



Serveren

Snijd het briochebroodje open en serveer alle toppings apart op tafel: de appelplakjes, de mesclunsalade, de komkommer, de mayonaise en de gebakken ui. Laat iedereen zelf de burger naar smaak beleggen. Serveer de frieten ernaast.

Eet smakelijk!

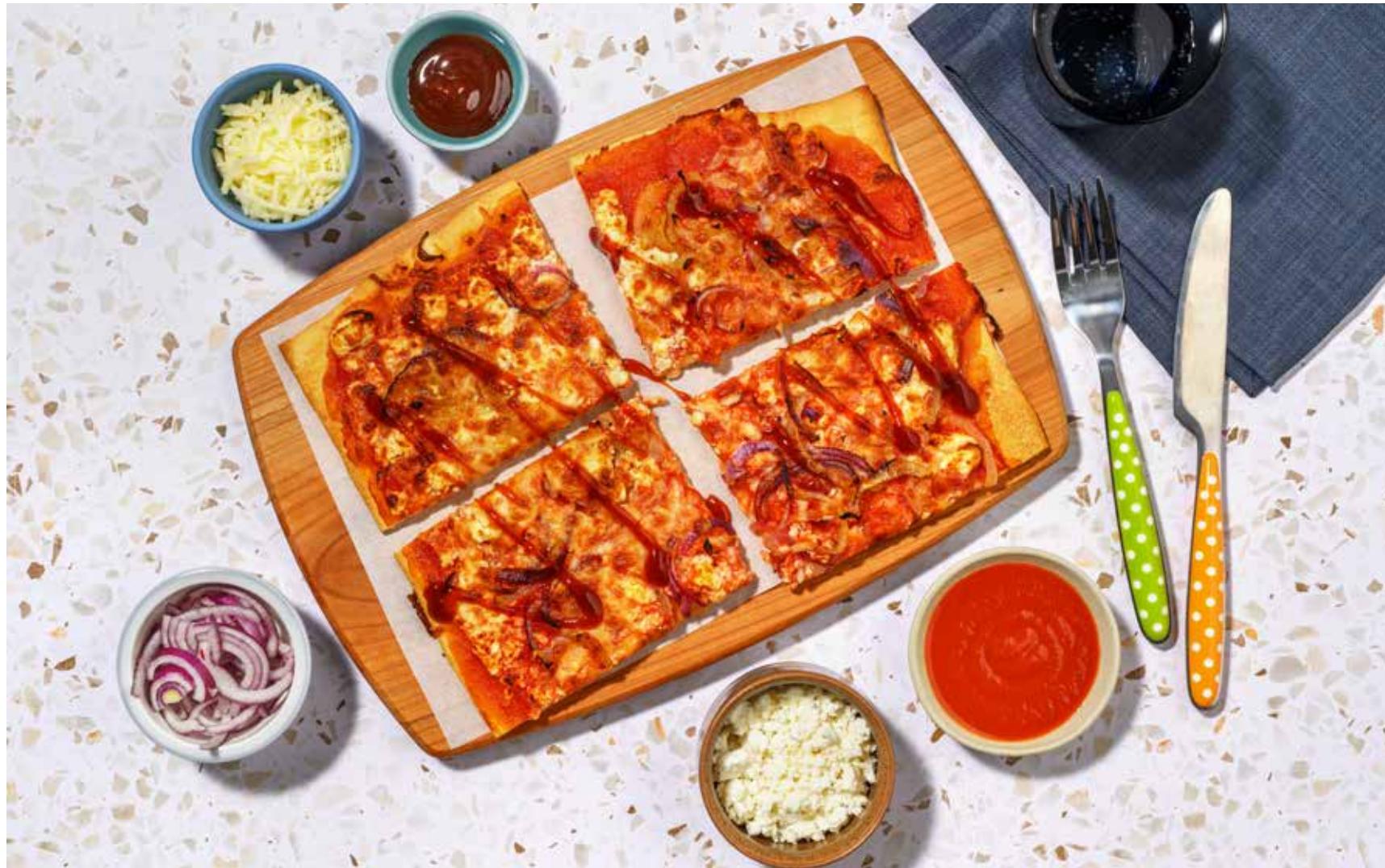


Cheesy pizza

pick & mix toppings: barbecuesaus, witte kaas en meer!

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Passata di pomodoro is gemaakt van verse, rijpe tomaten die gekookt en vervolgens gezeefd worden. Het is de perfecte basis voor pasta- of pizzasauzen.

Scheur mij af! ↗



Rode ui



Ui



Knoflookteentje



Pizzadeeg



Passata



Geraspte Goudse kaas



Witte kaas



Barbecuesaus

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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 /870	785 /188
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	16,2	3,5
Koolhydraten (g)	113	24
Waarvan suikers (g)	18,7	4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	5,9	1,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de uien in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Tip: Laat het pizzadeeg in de koelkast tot je het gaat gebruiken in stap 3, zo blijft het deeg koel en heb je het beste resultaat.



Saus maken

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en witte ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de passata toe en laat 1 minuut zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Pizza beleggen

- Rol het pizzadeeg uit over een bakplaat met bakpapier.
- Verkruimel de witte kaas boven een kleine kom (zie Tip).
- Verdeel alle toppings over aparte kommen: de tomatensaus, de geraspte Goudse kaas en de rode ui.
- Laat iedereen zijn eigen pizza naar smaak beleggen.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Garneer de pizza met de helft van de witte kaas. De overige witte kaas kan lekker in een lunchsalade de volgende dag, of garneer je belegde boterham ermee.



Serveren

- Bak de pizza 12 - 14 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin kleurt en gesmolten is.
- Snijd de pizza in stukken en serveer op borden of op een grote snijplank.
- Serveer de barbecuesaus er apart naast en laat iedereen de saus naar smaak over de pizza besprenkelen.

Eet smakelijk!



Brandt & Levie-worst met wortel-pastinaakstamppot

met uienschutney, tomaat en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit.
De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Tomaat



Aardappelen



Pastinaak



Uienchutney



Geraspte cheddar



Wortel



Vers bladpeterselie
en bieslook



Varkensworst met
majoraan en knoflook

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, grote pan, deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergebladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[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)	3749 / 896	529 / 126
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,2
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	19,6	2,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen, de wortel en de pastinaak grondig (zie Tip).
- Snijd de aardappelen in kwarten en snijd de pastinaak en wortel in stukken van 2 cm.

Tip: Je kunt eventueel de aardappelen, wortel en pastinaak ook schillen.



Groenten koken

- Voeg de aardappelen en groenten toe aan een grote pan en zorg dat ze net onder water staan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook in 20 minuten gaar, giet daarna af.
- Stamp de aardappelen en groenten met een aardappelstamper samen met een scheutje melk en een klontje roomboter.
- Roer de cheddar en mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout. Bewaar afgedekt apart tot serveren.



Groenten snijden

- Hak ondertussen de verse kruiden fijn.
- Snijd de tomaat in partjes.

Weetje Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de tomaten toe aan de pan, dek af met het deksel en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Serveer de stampot over de borden, leg de worst met tomaat erop en besprenkel met het bakvet.
- Garneer met de verse kruiden en serveer met de uienchutney.

Eet smakelijk!



Plantaardige schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

De vegetarische schnitzel is gemaakt van tuinbonen en gekruid met witte peper, paprika en foelie. Een goede bron van ijzer, vitamine B1, eiwitten én vezels.

Scheur mij af!



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3966 /948	556 /133
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	116	16
Waarvan suikers (g)	25,2	3,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Rijst koken

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



Saus maken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Veggie cheeseburger met ciabatta

met aardappelpartjes, komkommersalade en gekaramelliseerde ui

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Botersla



Witte ciabatta



Wortel



Rode ui



Aardappelen



Citroen



Lecker Burgerlijk van
de Vegetarische Slager®



Mini-komkommer



Geraspte cheddar



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

Hoewel het er ouderwets uitziet, is ciabatta moderner dan je zou denken.
Het broodje werd voor het eerst ontwikkeld in 1982 door Arnaldo
Cavallari. De naam betekent pantoffel in het Italiaans omdat het de vorm
heeft van een pantoffel!

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, rasp, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 / 973	551 / 132
Vetten (g)	51	7
Waaran verzadigd (g)	13,8	1,9
Koolhydraten (g)	95	13
Waaran suikers (g)	18,6	2,5
vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de aardappelen en snij in partjes. Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan.
- Stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en leg de aardappelen terug in de pan.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en bak in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



Dressing maken

- Bak het broodje 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijde de komkommer in blokjes. Snijd de ui in halve ringen en rasp de wortel met een grove rasp.
- Houd 2 slablaadjes per persoon apart voor het broodje. Snijd de overige sla grof. Snijd de citroen in 6 partjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de mosterd en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Ui karamelliseren

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten. Voeg de honing toe en breng op smaak met peper en zout.
- Schuif de ui naar één kant van de pan. Bak de burger in 3 minuten per kant goudbruin.
- Voeg de sla, de wortel, de komkommer en de helft van de kaas toe aan de saladekom. Schep goed door de dressing heen.



Serveren

- Snij het broodje open en besmeer met de helft van de mayonaise. Beleg met de achtergehouden sla en de burger.
- Verdeel de gekaramelliseerde ui en de overige kaas eroverheen.
- Serveer de salade en aardappelpartjes ernaast. Serveer de overige mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Romige spinaziedahl met tofu

met gouden rijst en komkommyoghurt

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Wist je dat dahl in India zowel de benaming is voor dit gerecht als voor gespleten peulvruchten?

Scheur mij af!



	Witte langgraanrijst		Gemalen kurkuma
	Rode splitlinzen		Ui
	Knoflookteentje		Gemberpuree
	Tomaat		Tomatenpuree
	Gele currykruiden		Afrikaanse kruidenmix
	Spinazie		Kokosmelk
	Tofu		Mini-komkommer
	Biologische volle yoghurt		

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, kom, grote hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Rode splitlinzen (g)	35	75	100	150	175	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 / 871	471 / 113
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,2
Koolhydraten (g)	103	13
Waarvan suikers (g)	15,1	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten. Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan de pan samen met de gemberpuree, gele currykruiden, Afrikaanse kruidenmix en tomatenpuree. Bak 1 minuut.

Rijst koken

Voeg de linzen, de bouillon en de helft van de kokosmelk toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten stoven, of tot de linzen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout. Breng ondertussen een pan met ruim water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst 12 - 14 minuten. Voeg de kurkuma toe en kook nog 1 minuut. Giet af en laat uitstomen.



4



5



6

Spinazie mixen

Voeg de helft van de spinazie toe aan een hoge kom met 25 ml water per persoon. Mix met een blender of staafmixer tot een glad geheel. Voeg de overige spinazie toe aan de dahl en bak 1 minuut. Voeg de gemixte spinazie en de overige kokosmelk toe. Roer goed door en laat 1 minuut sudderen. Breng op smaak met peper en zout.

Komkommer snijden

Snijd ondertussen de komkommer in blokjes. Meng in een kom de yoghurt met de komkommer. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

Serveer de rijst over borden en verdeel de dahl eroverheen. Serveer de komkommyoghurt ernaast.

Eet smakelijk!



Kipfilet met kruidige groentestoof

met gedroogde abrikozen, amandelschaafsel en Midden-Oosterse kruidenmix

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Aardappelen



Wortel



Verse bladpeterselie



Tomaat



Tomatenpuree



Gedroogde
abrikozenstukjes



Amandelschaafsel



Midden-Oosterse
kruidenmix



Kipfilet met
mediterrane kruiden



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

Deze groentestoof is geïnspireerd op de Marokkaanse tajine. De tajine is een aardewerken pot die van oudsher op hete kolen wordt gezet om de stoof langzaam te garen.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 /597	303 /72
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,6
Koolhydraten (g)	76	9
Waarvan suikers (g)	35,8	4,3
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de ui. Schil de aardappelen en de wortel. Snijd de aardappelen in grote stukken en snijd de wortel in blokjes van 1 cm. Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui met een snuf zout 1 minuut.



Groenten bakken

Voeg de aardappelen, de wortel en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 1 minuut. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Dek de pan af en kook 25 minuten. Schep regelmatig om.



Stoof maken

Hak ondertussen de verse peterselie grof. Snijd de tomaat in partjes. Haal het deksel van de pan en roer de tomatenpuree door de groentestoof. Laat het geheel zonder deksel nog 4 minuten zachtjes koken. Voeg de abrikozenstukjes, de tomaat en de honing toe. Kook nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Kipfilet bakken

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Bak de kipfilet 2 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kipfilet nog 4 minuten per kant, of tot de kipfilet gaar is. Haal uit de pan en bewaar apart.



Amandelschaafsel bakken

Verhit in dezelfde koekenpan een klein klontje roomboter op middelhoog vuur. Bak het amandelschaafsel in 2 minuten goudbruin. Leg de kipfilet bij het amandelschaafsel in de koekenpan en bak nog 1 minuut.



Serveren

Serveer de groentestoof over de borden en leg de kipfilet erbovenop. Garneer met de peterselie en het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Wraps met oesterzwammen en knoflook-yoghurtsaus

met aardappeltjes, zoetzure ui en komkommer

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

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

Scheur mij af!



	Oesterzwammen		Rode ui
	Afrikaanse kruidenmix		BBQ-rub
	Witte tortilla		Aardappelen
	Biologische volle yoghurt		Knoflookteent
	Mini-komkommer		Dille, munt en bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oesterzwammen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 /783	530 /127
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,2
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	14,6	2,4
vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aardappelen in partjes. Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan. Stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten op middelhoog vuur.
- Giet af indien nodig. Haal het deksel van de pan, voeg de helft van de Afrikaanse kruiden toe en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Bak de aardappelen in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



Oesterzwammen bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur. Scheur de oesterzwammen in dunne reepjes en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg een flinke klont roomboter, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de ui toe (zie Tip). Bak 5 - 6 minuten.

Tip: De overige ui serveer je rauw. Houd je hier niet van? Dan kun je alle ui nu meebakken.



Zoetzure ui maken

- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de overige ui toe en breng op smaak met zout. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Besprenkel de tortilla licht met water, wrijf in met de overige Afrikaanse kruiden en bak de tortilla 2 - 3 minuten mee in de oven.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.



Serveren

- Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de verse kruiden fijn. Voeg beide toe aan een kom.
- Voeg de yoghurt en mayonaise toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Vul de tortilla's met de oesterzwammen, aardappelen, komkommer en de ingelegde ui en besprenkel met de knoflook-yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Steak met Thaise stijl salade en pinda's

met sesam-limoendressing, paarse wortel en bruine rijst

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | -30% koolhydraten

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Mini-komkommer



Paarse wortel



Tomaat



Botersla



Limoen



Sesamolie



Knoflookteentje



Gezouten pinda's



Steak



Bruine snelkookrijst



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

Botersla bevat wel 2 tot 4 keer meer bladeren dan gewone sla. Daarnaast zijn de blaadjes ongeveer even groot en zijn ze mals en zacht van 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

Aluminiumfolie, kom, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	¼	½	1	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bruine snelkookrijst (g)	35	75	110	150	185	225
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	1½	2½	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2050 / 490	406 / 97
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,6
Koolhydraten (g)	45	9
Waarvan suikers (g)	10,8	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 10 - 11 minuten op middelhoog vuur. Giet af en laat afgedeekt staan.
- Snipper de ui.
- Meng in een kleine kom de ui met de witewijnazijn en de suiker.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak 30 minuten - 1 uur voor het bakken uit de koelkast.



Salade maken

- Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de wortel in dunne stafjes. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de sla fijn.
- Voeg de rijst, de ui, de komkommer, de wortel, de tomaat en de sla toe aan de saladekom. Schep goed om.
- Snijd de limoen in 4 partjes. Pers de knoflook of snijd fijn.



Steak bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de steak 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Meng in een kom de knoflook, sojasaus, sesamolie en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Hak de pinda's grof.
- Serveer de salade over diepe borden en verdeel de ingelegde ui eroverheen. Besprenkel met ½ van de dressing.
- Snijd de steak in plakken en verdeel over de salade. Besprenkel met de overige dressing.
- Garneer met de pinda's en serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Kabeljauwfilet op romige venkelrisotto

met sperziebonen, Parmigiano Reggiano en spinazie

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Ui



Venkel



Risottorijst



Spinazie



Parmigiano
Reggiano DOP



Kabeljauwfilet



Mascarpone



Verse citroentijm



Sperziebonen



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!

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, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Verset citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
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)	3209 /767	379 /91
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	22,4	2,6
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	11,6	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne repen. Houd het eventuele venkeloof apart. Ris de blaadjes van de citroentijm.



Risotto bereiden

Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en citroentijm 1 - 2 minuten. Voeg de helft van de venkel toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de risottorijst toe en bak 2 minuten. Voeg de helft van de witte wijnazijn en ½ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



Risotto koken

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de risotto in 20 - 25 minuten gaar op middelhoog vuur. Meng ondertussen in een kom de overige venkel met de suiker en de overige witte wijnazijn. Bewaar apart tot serveren. Verwijder de stelaanset van de sperziebonen en halveer ze. Rasp de Parmigiano Reggiano fijn.



Sperziebonen koken

Schenk een bodempje water in een pan. Voeg een snuf zout en de sperziebonen toe. Breng afgedekt aan de kook en in 6 - 8 minuten beetgaar. Giet af en roer een klontje roomboter erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



Vis bakken

Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit vlak voor serveren een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de risotto. Roer goed en laat slinken. Roer de mascarpone en de helft van de Parmigiano Reggiano erdoorheen, breng op smaak met peper.



Serveren

Serdeel de risotto over de borden en leg de sperziebonen met de vis erop. Serveer met de venkelsalade ernaast. Garneer met de overige Parmigiano Reggiano en het bewaarde venkeloof.

Eet smakelijk!



Kipfilet in hollandaisesaus

met sperziebonen en gebakken rozemarijn krieltjes

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kipfilet



Hollandaisesaus



Voorgekookte halve krieltje met schil



Gedroogde tijm



Gedroogde rozemarijn



Siciliaanse kruidenmix



Mini-romatomaten



Sperziebonen



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan met deksel, 3x ovenschaal, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 /689	451 /108
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,8
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	6,7	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schenk een bodempje water in een pan.
- Verwijder de stelaanzet van de sperziebonen. Voeg de sperziebonen en een snuf zout toe aan de pan en dek de pan af.
- Breng aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken. Giet af en spoel af met koud water.



2 Groenten roosteren

- Voeg de sperziebonen toe aan een ovenschaal samen met de tomaten. Besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Voeg de tijm toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster 15 minuten in de oven.
- Marineer de kipfilet in een diep bord met de Siciliaanse kruidenmix en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



3 Kipfilet roosteren

- Leg de kipfilet in een ovenschaal en rooster 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de voorgekookte krieltjes, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Haal het deksel van de pan en voeg de rozemarijn toe. Bak, onafgedekt, nog 5 minuten.



4 Serveren

- Verwarm de hollandaisesaus in een steelpan op laag vuur.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de achtergebleven marinade uit de ovenschaal van de kip toe aan de hollandaisesaus en roer goed door.
- Serveer de krieltjes met rozemarijn over de borden samen met de geroosterde groenten. Snijd de kipfilet in plakken en serveer met de hollandaisesaus.

Eet smakelijk!



Luxe miso ramen met tempura van garnalen

met paddenstoelen, bosui en ei

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Tempura is een Japans gerecht van zeevruchten of groenten die kort in beslag worden ondergedompeld en daarna gefrituurd. De krokante, luchtige textuur komt van een eenvoudig beslag van koud water en bloem.

Scheur mij af!



	Bosui		Wortel
	Knoflookteentje		Ei
	Garnalen		Gemengde gesneden paddenstoelen
	Koreaanse kruidenmix		Gomasio
	Witte miso		Zoete Aziatische saus
	Vers udonnoedels		

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, grote kom, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	35	50	60	75
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Verge udonnoedels (g)	220	440	660	880	1100	1320
Zelf toevoegen						
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	70	140	210	280	350	420
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4766 / 1139	418 / 100
Vetten (g)	42	4
Waaran verzadigd (g)	7,2	0,6
Koolhydraten (g)	134	12
Waaran suikers (g)	17,7	1,6
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	55	5
Zout (g)	8	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan een kleine kom en zet in de vriezer. Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de noedels en eieren. Snijd 1 bosui per persoon in schuine grove ringen en houd apart ter garnering. Snijd de overige bosui in fijne ringen. Snijd de wortel in dunne halve maantjes. Pel de knoflook.



Noedels koken

Kook de eieren in 6 minuten zacht (zie Tip). Laat schrikken onder koud water en houd apart tot serveren. Kook de verse noedels 1 - 2 minuten in dezelfde pan. Giet daarna af en laat afgedekt staan. Bereid ondertussen de bouillon.

Tip: Houd je meer van een hardgekookt ei? Kook het ei dan 8 minuten.



Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de champignons 2 - 4 minuten. Voeg de knoflook, wortel en bosui toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de bouillon, de ketjap, de witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de zoete Aziatische saus toe. Kook, afgedekt, zachtjes op laag vuur tot serveren.



Garnalen bereiden

Dep de garnalen goed droog met keukenpapier. Meng 20 g bloem per persoon met de Koreaanse kruidenmix in een diep bord. Voeg het water uit de vriezer toe aan een grote kom. Voeg de overige bloem toe aan het water en meng goed door tot een glad beslag (zie Tip).

Tip: Als het beslag nog te dik is, voeg dan een scheutje koud water toe. Is het beslag te dun? Voeg dan nog wat extra bloem toe.



Garnalen bakken

Leg een vel keukenpapier op een bord. Wentel elke garnal eerst door de bloem, dan door het beslag. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de garnalen voorzichtig 3 - 4 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Verdeel de garnalen over het bord met keukenpapier en laat uitlekken.



Serveren

Pel de gekookte eieren en halveer ze. Verdeel de noedels over kommen en schenk de bouillon eroverheen. Verdeel de garnalen en de eieren eroverheen. Besprenkel met de sojasaus en garneer met de gomasio en bewaarde bosui.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met Parmigiano-witlofgratin

met romige mosterdsaus en tomaat-rucolasalade

Premium | Eiwitrijk

Totale tijd: 35 - 45 min.



Tomaat



Witlof



Parmigiano
Reggiano DOP



Nootmuskaat



Varkenshaas



Knoflookteentje



Rucola en veldsla



Slagroom



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

Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken. Wist je dat dit het enige stukje van het varken is dat je zelfs rosé kunt eten?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, fijne rasp, ovenschaal, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2	4	6	8	10	12
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	70	90	110	130
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 /735	586 /140
Vetten (g)	59	11
Waarvan verzadigd (g)	38,4	7,3
Koolhydraten (g)	14	3
Waarvan suikers (g)	6,8	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de witlof. Snijd de witlof in de lengte in kwartjes en verwijder de harde kern, maar houd de onderkant heel zodat bladeren niet losvallen. Kook de witlof 30 seconden - 1 minuut in de pan. Giet af en laat uitstomen in een vergiet.



Witlof roosteren

Leg de witlof in een ovenschaal met de snijkant naar boven. Rasp de helft van de Parmigiano Reggiano en 1 mespuntje nootmuskaat per persoon uit boven de witlof. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 13 - 15 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Zet de oven, indien mogelijk, de laatste 5 minuten op grillstand.



Varkenshaas bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas in 10 - 13 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat rusten in aluminiumfolie. Pers ondertussen de knoflook of snij fijn.



Saus maken

Bak de knoflook in dezelfde pan 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de room, de mosterd en een klontje roomboter toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Rasp een mespuntje nootmuskaat naar smaak uit boven de pan. Roer goed door. Breng aan de kook. Laat de mosterdroomsaus inkoken tot de gewenste dikte. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

Snijd de tomaat in blokjes. Meng in een saladekom de slamix en de tomaat met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Serveer de varkenshaas over de borden en giet de mosterdroomsaus eroverheen. Serveer de salade en de witlofgratin ernaast. Rasp de overige Parmigiano Reggiano over de salade.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met romige mafaldine pasta en rode pesto

met Siciliaanse kruiden, rode cherrymaten en basilicum

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kookroom



Knoflookteentje



Zalmfilet



Spinazie



Rode cherrymaten



Siciliaanse kruidenmix



Mafaldine



Rode pesto



Citroen



Verse basilicum,
bieslook en
bladpeterselie



Panko paneermeel



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

Pesto rosso komt oorspronkelijk uit Sicilië, Italië, en wordt ook wel "pesto alla siciliana" genoemd.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4786 /1144	799 /191
Vetten (g)	65	11
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,1
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	12	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 7 - 9 minuten. Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen. Pers ondertussen de knoflook of snij fijn.



Tomaten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de helft van de knoflook 1 - 2 minuten. Voeg de rode cherrytomaten toe en bak nog 2 - 3 minuten. Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



Saus maken

Blus de tomaten af met de room en het bewaarde kookvocht. Voeg de Siciliaanse kruiden, de spinazie, de rode pesto en de helft van de verse kruiden toe. Laat op laag vuur inkoken tot serveren. Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit.



Panko bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Frukt de overige knoflook 1 minuut. Voeg de panko toe en bak 3 - 4 minuten, of tot het goudbruin kleurt (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal de panko uit de pan, voeg toe aan een kleine kom en laat afkoelen. Roer de helft van de verse kruiden en ½ tl citroensap per persoon erdoor.



Vis bakken

Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur, draai de vis om en bak nog 2 minuten. Blus in de laatste minuut af met 1 el citroensap per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Breng ondertussen de saus op smaak met citroensap, peper en zout. Meng de pasta met de saus en verdeel over diepe borden. Leg de vis op de pasta en garneer met de panko.

Tip: Let op: blijf bij de panko en schep regelmatig om zodat het niet verbandt.

Eet smakelijk!



Cheeseburger met ontbijtspek op brioche

met krieltjes en knapperige appelsalade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Appels zijn niet alleen lekker, maar ook gezond. Ze zijn rijk aan vezels, vitamines en antioxidant, wat je lichaam een krachtige boost geeft.

Scheur mij af!



Meatier-burger



Appel



Rode cherrytomaten



Ontbijtspek



Voorgekookte halve kriel met schil



BBQ-rub



Geraspte oude Goudse kaas



Briochebroodje



Uienchutney



Slamix met radicchio, rucola en bladsla

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 koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4506 /1077	636 /152
Vetten (g)	52	7
Waaranvan verzadigd (g)	25,6	3,6
Koolhydraten (g)	106	15
Waaranvan suikers (g)	22,6	3,2
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,2	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne plakjes. Halver de cherrytomaten.
- Haal de ontbijtspekplakjes los van elkaar en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het spek 5 - 8 minuten in de oven.
- Bak, kort voor serveren, het broodje 2 - 3 minuten in de oven.



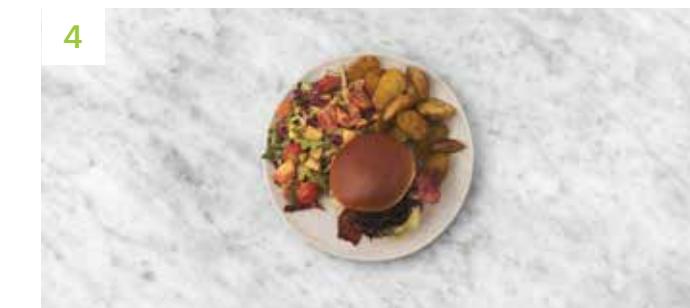
Krieltjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de voorgekookte krieltjes en de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten.
- Draai de burger om en verdeel de geraspte kaas eroverheen. Dek de pan af en bak nog 3 - 4 minuten.
- Meng in een saladekom de mosterd, honing, extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de appel, cherrytomaten en de slamix toe aan de saladekom. Meng met de dressing.
- Serveer de krieltjes met mayonaise naar smaak.
- Snijd het briochebroodje open. Beleg met de burger, het ontbijtspek en de uienchutney. Serveer met de salade ernaast.

Eet smakelijk!