



# Kipworstjes met Parmigiano Reggiano

met tomatentapenade, krieltjes en groenten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je  
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Krieltjes



Gekruide kipworstjes



Rode ui



Parmigiano  
Reggiano DOP



Broccoli



Paprika



Knoflookteent



Siciliaanse kruidenmix



Tomatentapenade

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, fijne rasp, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2176 /520	382 /91
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,6
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	9,9	1,7
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Was de krieltjes, halveer ze en snijd eventuele grote krieltjes in kwartjes.
- Kook de krieltjes in 8 - 9 minuten gaar.



## Broccoli koken

- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Voeg de broccoli toe aan de krieltjes en kook de krieltjes in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.



## Worstjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de worstjes 2 minuten. Voeg de paprika, ui en knoflook toe en bak 1 - 2 minuten verder.
- Dek de pan af en bak 5 - 6 minuten. Keer regelmatig om.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe en bak nog 1 minuut, of tot de worstjes gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Rasp de Parmigiano Reggiano fijn.
- Roer de tomatentapenade door de broccoli en krieltjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de broccoli en krieltjes op borden en serveer de andere ingrediënten ernaast.
- Garneer met de Parmigiano Reggiano.

**Eet smakelijk!**



# Krokante kikkererwten met zoete romige currysaus

met verborgen groenten voor kinderen: wortel, bloemkool en tomaat

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Kikkererwten



Bloemkoolrijst



Witte langgraanrijst



Ui



Knoflookteent



Tomaat



Wortel



Roomkaas



Kerriepoeder



Mangochutney



Geroosterde cashewnoten



Verse bladpeterselie



Limoen

## 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, staafmixer, pan, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte langgraanrijst (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Kerriepoeder (zakje(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	442 / 106
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	14,5	2,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snijd de tomaat in blokjes en snijd de wortel in plakjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel en tomaat 2 - 3 minuten.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan de pan en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het kerriepoeder toe en bak 1 minuut mee.



### Rijst koken

- Roer de bouillon en mangochutney erdoorheen en breng aan de kook.
- Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 8 - 10 minuten.
- Voeg de bloemkoolrijst toe en kook nog 1 minuut. Giet daarna af. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



### Kikkererwten roosteren

- Spoel de kikkererwten en laat uitlekken in een vergiet.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de kikkererwten 12 - 15 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg ondertussen de roomkaas toe aan de curry.
- Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Spoel de kikkererwten en laat uitlekken in een vergiet.
- Verdeel de curry en kikkererwten over de rijst.
- Garneer met de cashewnoten en peterselie.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

### Eet smakelijk!



## Familie pasta-avond: Romige fiocchi tricolore in zongedroogde-tomatensaus zelf maken, samen genieten!

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Zongedroogde tomaten		Kookroom
	Courgette		Ui
	Knoflookteentje		Spinazie
	Siciliaanse kruidenmix		Rode pesto
	Vers basilicum		Geraspte mozzarella
	Italiaanse kruiden		Zonnebloempitten
	Fiocchi tricolore		Rode cherryltomaten

## 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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3870 /925	702 /168
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,8
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	19,3	3,5
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	5
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 met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

**Gezondheidstip** Dit recept is hoog in calorieën. Let bij op je calorie-inname? Bereid dan alle pasta, maar serveer  $\frac{2}{3}$ . Je kunt de overige pasta een ander moment gebruiken.



### Groenten bakken

- Snijd de courgette in halve maantjes en halveer de tomaten. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, courgette en Italiaanse kruidenmix 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomaten toe en bak nog 5 - 6 minuten.



### Zonnebloempitten roosteren

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur.
- Rooster de zonnebloempitten in 3 - 4 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de zongedroogde tomaten fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.



### Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en zongedroogde tomaten 1 minuut.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Roer de room en Siciliaanse kruidenmix erdoorheen.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes koken tot serveren.



### Afmaken

- Scheur of snijd ondertussen het basilicum in kleine stukjes.
- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door. Voeg een scheutje kookvocht toe als de saus wat droog lijkt.



### Serveren

- Serveer de romige pasta over diepe borden.
- Serveer alle overige ingrediënten apart op tafel en laat iedereen zelf hun pasta naar smaak samenstellen, of serveer direct met alle ingrediënten op de borden.

**Eet smakelijk!**



# Knolselderijstamppot met varkensworst

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Varkensboerenworst



Aardappelen



Rode ui



Kastanjechampignons



Spinazie



Belgische kruidenmix voor gehakt



Knolselderijblokjes

## 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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	320	400	570	650
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knolselderijblokjes* (g)	75	150	225	300	375	450
<b>Zelf toevoegen</b>						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2858 / 683	430 / 103
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,6
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### Aardappelen koken

- Bereid de bouillon. Weeg de knolselderij af.
- Schil de aardappelen en snijd in grote stukken.
- Zorg dat de aardappelen en knolselderij net onder water staan in een pan.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 15 - 18 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### Worst bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de worst in 2 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af.
- Bak 8 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



### Champignons bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Halveer de champignons en snijd eventuele grotere champignons in kwartjes.
- Haal de worst uit de pan en houd apart.
- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde pan op hoog vuur en bak de champignons 5 - 7 minuten.
- Verlaag het vuur, voeg de helft van de ui toe en bak nog 3 minuten.



### Spinazie bakken

- Voeg de bouillon en de helft van de mosterd toe aan de champignons.
- Laat 5 minuten inkoken zodat er een jus ontstaat. Voeg de worst toe en laat nog 3 minuten pruttelen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de overige ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de spinazie hand per hand toe en laat slinken.



### Stampen

- Stamp ondertussen de aardappelen en knolselderij met een klontje roomboter en een scheutje melk tot een puree.
- Roer de Belgische kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) en de overige mosterd erdoorheen.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Voor de kinderen: serveer wat van de puree op borden.
- Voor de ouders: roer de spinazie door de overige puree. Serveer op borden en schenk de champignonjus eroverheen.
- Verdeel de worst over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Stir-fry met noedels en kip

met courgette, rode peper en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Knoflookteentje		Verge gember
	Rode peper		Sojasaus
	Zoete Aziatische saus		Courgette
	Rode ui		Paprikapoeder
	Volkoren noedels		Gomasio
	Wortel		Kipgehakt met Oosterse kruiden
	Spinazie		

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote wok of hapjespan, fijne rasp, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3	
Vers gember* (tl)	1	2	3	4	5	6	
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45	
Zoete Azatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9	
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300	
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600	
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9	
Peper en zout			naar smaak				

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	514 / 123
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	16,1	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,9	0,8

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de noedels 3 - 4 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Halveer de courgette en wortel in de lengte en snijd in dunne halve plakken.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de wortel, de courgette en het paprikapoeder 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### Gehakt bakken

- Scheur de spinazie in delen klein boven de wok. Meng goed en bak nog 1 minuut, zodat de spinazie slinkt.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 4 - 5 minuten los en gaar.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



### Saus maken

- Meng in een kom de knoflook met de gember, **rode peper**, zoete Azatische saus en sojasaus (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.



### Serveren

- Voeg het gehakt en de saus toe aan de groenten. Roerbak 1 minuut.
- Voeg de noedels toe en meng goed. Roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.
- Verdeel de noedels over de borden en garneer met de gomasio.

**Eet smakelijk!**



# Gevulde portobello met geitenkaas en geglaceerde wortels

met cashewnoten, verse kruiden en geroosterde aardappelen

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Portobello



Knoflookteentje



Rode ui



Geroosterde cashewnoten



Geraspte belegen geitenkaas



Wortelschijfjes



Verse krulpeterselie en tijm



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, ovenschaal

## 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	
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Geroosterde cashewnoten (g)	20	40	60	80	100	120	
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	15	25	40	50	65	75	
Wortelschijfjes* (g)	150	300	450	600	750	900	
Verge krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	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)	2849 / 681	433 / 103
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	11,4	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,3	0,1

## Allergenen

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



### Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Verdeel de aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster 30 - 35 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn en ris de tijmblaadjes van de takjes.



### Snijden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de kaas met de knoflook, de ui en de helft van de peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de portobello's met de bolle kant naar beneden in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Vul de portobello's met het kaasmengsel en bak 18 - 20 minuten in de oven.



### Wortel bakken

- Voeg de wortels toe aan een hapjespan en zet onder een laag water.
- Breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 9 minuten. Giet af en voeg de wortels opnieuw toe aan de pan.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de tijm en honing toe.
- Bak de wortels 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Serveer de aardappelen, wortels en gevulde portobello's op borden.
- Garneer de portobello met de cashewnoten en overige peterselie.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

### Eet smakelijk!



# Bolognese-stijl risotto

met Parmigiano Reggiano, basilicum en mascarpone

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Tomatenblokjes met basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Laurierblad



Mascarpone



Parmigiano Reggiano DOP



Vers basilicum



Vers rozemarijn



Varkensboerengehakt



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## 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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3879 /927	467 /112
Vetten (g)	47	6
Waaran verzadigd (g)	24,5	3
Koolhydraten (g)	94	11
Waaran suikers (g)	22	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	4,5	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snijd de wortel in blokjes.



### Groenten bakken

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook, ui en wortel 6 - 8 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.



### Risotto maken

- Blus de groenten af met de zwarte balsamicoazijn. Roer de risottorijst door de groenten en rooster de korrels 1 minuut.
- Voeg de tomaat, de rozemarijntakjes en het laurierblad toe. Voeg ¼ van de bouillon toe.
- Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.



### Garnering maken

- De risotto is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano en snijd het basilicum fijn.



### Risotto afmaken

- Haal, wanneer de risotto gaar is, de rozemarijn en het laurierblad uit de risotto.
- Voeg het gehakt en de Siciliaanse kruiden toe, roer goed door en kook 1 minuut verder.
- Haal de pan van het vuur. Roer de mascarpone en de helft van de Parmigiano Reggiano erdoorheen.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Serveer de risotto op diepe borden.
- Garneer met het basilicum en de overige Parmigiano Reggiano.

### Eet smakelijk!



# Miso-aubergine met spiegelei

Japans geïnspireerd, met sesamrijst, cashewnoten en komkommer

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Knoflookteentje



Bosui



Sesamolie



Jasmijnrijst



Witte miso



Sesamzaad



Ei



Komkommer



Geroosterde cashewnoten



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## 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, hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 /868	462 /111
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,3
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	22,7	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2,5	0,3

## 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.
- Meng ondertussen in een kleine kom de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de honing en de suiker. Voeg eventueel sambal naar smaak toe.



### Rijst koken

- Verhit een klontje roomboter en de sesamolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en het witte gedeelte van de bosui 2 - 3 minuten. Voeg de rijst en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet af indien nodig en bewaar afgedekt tot serveren.



### Aubergine bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in de lengte doormidden. Kerf daarna in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet te diep door.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 4 minuten met de snijkant naar boven.
- Draai om en bak nog 4 minuten, of tot de aubergine goudbruin kleurt.



### Aubergine roosteren

- Voeg de misosaus toe aan de aubergine en bak 1 minuut, of tot de saus indikt.
- Haal de aubergine goed door de saus en leg de auberginehelften op de schil in een ovenschaal.
- Schenk de saus uit de hapjespan over de aubergine en bestrooi met de helft van het sesamzaad.
- Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de aubergine 10 - 12 minuten in de oven.

### Ei bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middelmatig vuur.
- Bak het ei en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in plakjes.
- Meng het overige sesamzaad door de rijst.

### Serveren

- Verdeel de rijst over de borden. Leg de aubergine en het spiegelei erop.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de cashewstukjes.
- Verdeel de komkommerschijfjes eraan.

### Eet smakelijk!



# Indonesische stijl curry met ei en gefrituurde uitjes

met rijst, koriander en zoetzure komkommer

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



## 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. Minder werk, maar net zo lekker!"



Basmatirijst



Ei



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Javaanse wokpasta



Sperziebonen



Tomatenpuree



Kokosmelk



Gefrituurde uitjes



Verge koriander



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

Blender of staafmixer met hoge kom, kom, grote wok of hapjespan, 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
Knoflookteentje (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
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 / 888	618 / 148
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	15	2,5
Koolhydraten (g)	100	17
Waarvan suikers (g)	27,8	4,6
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.



### Rijst koken

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



### Komkommer voorbereiden

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de helft van de suiker.
- Leg de komkommer in de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed.
- Houd apart en roer af en toe door, zodat de smaken intrekken.



### 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.



### Curry maken

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



### Afmaken

- Pel ondertussen de eieren.
- Voeg de kokosmelk, de eieren en de sperziebonen toe aan de wok. Kook nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de koriander grof.



### Serveren

- Serveer de rijst en curry op diepe borden. Serveer de komkommer ernaast.
- Garneer met de gefrituurde uitjes en de koriander.

**Eet smakelijk!**



# Bulgurbowl met kip en bietjes

met honing-geitenkaasbolletjes, amandelen en verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Knoflookteentje



Rode ui



Kipfilet met  
mediterrane kruiden



Komkommer



Gezouten amandelen



Geitenkaasbolletjes  
met honing



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je  
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## 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, ovenschaal, pan, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2¼
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	573 / 137
Vetten (g)	32	7
Waaran verzadigd (g)	7,8	1,7
Koolhydraten (g)	51	11
Waaran suikers (g)	15,7	3,4
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### Bietjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de biet en snijd in partjes van 1 - 2 cm dik. Voeg toe aan een kom.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg de helft van de knoflook toe aan de biet. Besprenkel met een scheutje olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### Kip bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de bulgur. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de ui in halve ringen en leg in een ovenschaal.
- Voeg de kip, de oregano en de overige knoflook toe. Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Rooster 12 - 15 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.



### Salade maken

- Kook de bulgur 10 - 12 minuten, of tot de bulgur gaar is. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn en de honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de verse kruiden en de komkommer door de dressing. Meng goed.



### Serveren

- Hak de amandelen grof.
- Verdeel de bulgur over diepe borden en leg alles erbovenop.
- Garneer met de amandelen en geitenkaas.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

### Eet smakelijk!



# Kabeljauwfilet met zeekraal, olijvensalsa en citroen

met romige puree, peterselie en tomaat

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Kabeljauwfilet



Aardappelen



Knolselderij



Kookroom



Pruimtomaat



Citroen



Knoflookteent



Verse bladpeterselie



Groene olijven



Zeekraal

## 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, koekenpan met deksel, pan, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljaufilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knolselderij* (stuk(s))	½	¾	%	%	1	1½
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Groene olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3071 /734	466 /111
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,5
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	8,6	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### Aardappelen koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Schil de knolselderij en aardappelen en snijd in stukken van 2 cm.
- Kook de knolselderij 3 minuten. Voeg de aardappelen en room toe.
- Kook 12 - 15 minuten verder. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



### Smaakmakers bereiden

- Snijd de tomaat in blokjes. Halveer de olijven.
- Snijd de citroen in partjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie grof.



### Tomaat bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de tomaat, de suiker en de rodewijnazijn toe en bak 4 - 5 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de olijven en ⅓ van de peterselie toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat afgedekt zachtjes sudderen tot serveren.



### Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Haal de vis uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



### Zeekraal bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg de zeekraal toe en roerbak nog 1 - 2 minuten.
- Stamp de knolselderij, de aardappelen, de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje kookvocht met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Serveer de puree over de borden. Leg de zeekraal en vis erop.
- Serveer de tomaat-olijvensalsa en citroenpartjes ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

### Eet smakelijk!



# Varkenshaas met verse tagliatelle in truffel-roomsaus

met Grana Padano, rucola en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Vers tagliatelle



Roerbakmix met champignons



Vers kruipeterselie en tijm



Kookroom



Varkenshaas



Olijfolie met truffelaroma



Knoflookteentje



Grana Padano vlokken DOP



Rucola

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse krulpeperselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 / 892	627 / 150
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	19,4	3,3
Koolhydraten (g)	83	14
Waarvan suikers (g)	8,3	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	54	9
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de tijmblaadjes van de steeltjes.
- Snijd de peterselie fijn.



### Varkensvlees bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Breng het varkensvlees op smaak met peper en zout. Bak in 10 - 13 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



### Groenten bakken

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Bak de groentemix 6 minuten.
- Besprenkel met de olijfolie. Voeg de knoflook en de helft van de verse kruiden toe.
- Bak nog 2 minuten. Blus af met de wittewijnazijn.



### Pasta koken

- Kook ondertussen de pasta in 4 - 6 minuten gaar.
- Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg het bakvet van het varkensvlees, de room en het achtergehouden kookvocht toe.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven en meng goed.



### Saus maken

- Voeg de pasta toe aan de saus. Breng het geheel aan de kook en laat 1 minuut pruttelen, of langer indien nodig. Voeg eventueel een extra scheutje kookvocht toe.
- Haal de pan van het vuur en roer de helft van de kaas erdoorheen. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Snijd het varkensvlees in plakken (zie Tip).



### Serveren

- Serveer de helft van de rucola op borden en schep de pasta erbovenop.
- Besprenkel met de truffelolie en garneer met de overige kaas.
- Leg het varkensvlees en de overige rucola erbovenop.
- Garneer met de overige verse kruiden.

*Tip: Het mag nog een beetje rosé zijn vanbinnen.*

**Eet smakelijk!**



# Italiaanse stijl kalfs-cheeseburger

met bruschettadip, Parmigiano Reggiano en frieten

Veggie | Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je  
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Kalfsburger



Bruschettadip



Witte ciabatta



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Dunne frieten



Pruimtomaat



Courgette



Rode ui

## 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, koekenpan met deksel, fijne rasp, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (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)	5720 / 1367	678 / 162
Vetten (g)	77	9
Waarvan verzadigd (g)	28	3,3
Koolhydraten (g)	112	13
Waarvan suikers (g)	16,3	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	52	6
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 220 graden.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot de frieten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd de ui in halve ringen en de courgette in dunne plakken.
- Snijd de helft van de tomaat en mozzarella in plakken. Snijd de overige tomaat en mozzarella in blokjes.



## Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de burger toe en bak 5 minuten. Keer daarna om en beleg met de mozzarella plakken.
- Breng op smaak met peper en zout. Dek af en bak nog 5 minuten.
- Haal de burger uit de pan en houd apart.



## Dressing maken

- Voeg de suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe aan de ui.
- Meng goed en bak nog 1 minuut.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot verder gebruik.

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



## Serveren

- Verdeel de frieten over de borden en rasp de Parmigiano Reggiano erover. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de burger met de salade, de frieten en mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**



## Amerikaanse stijl gekonfijte eend met smokey saus, mais en spek soul-food stijl met cheesy aardappelpuree en peterselie

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Chipotle-pasta



Gekonfijte eendendijfilet



Aardappelen



Mais in blik



Rode ui



Geraspte oude Goudse kaas



Verge bladpeterselie



Knoflookteent



Rode cherrytomaten



Rode puntpaprika



Peruaanse kruidenmix



Spekreepjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Mais in blik (g)	70	140	210	280	350	420
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	4159 /994	529 /127
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	26,4	3,4
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	17,6	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



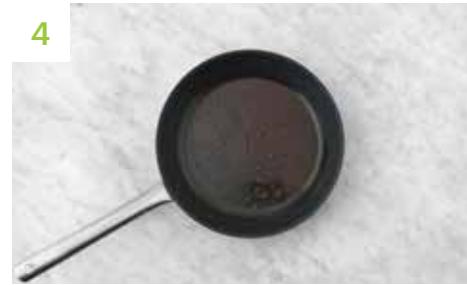
### Groenten bakken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de puntpaprika in blokjes en halveer de cherrytomaten.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de spekreepjes, de puntpaprika, de tomaten, de knoflook en de ui 4 - 5 minuten.



### Mais uitlekken

- Laat ondertussen de mais uitlekken in een vergiet. Bereid de bouillon.
- Voeg de mais en Peruaanse kruidenmix toe aan de spekreepjes en groenten. Roer goed door en bak 1 - 2 minuten.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de eend in de marinade, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.



### Saus maken

- Haal de eend uit de pan en houd apart onder aluminiumfolie.
- Blus de pan af met de rodewijnazijn. Voeg de **chipotle-pasta** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en zet het vuur uit.



### Aardappelen stampen

- Stamp de aardappelen, een klontje roomboter en scheutje melk met een aardappelstamper tot een puree.
- Roer de mosterd en kaas erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.



### Serveren

- Serveer de puree op borden en leg de eend erbovenop.
- Besprengel met de smokey saus en leg de mais met spek erop.
- Garneer met de peterselie.

### Eet smakelijk!



# Bietenplatbrood met kippendijfilet en chorizo

met puntpaprika, zhoug en feta

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Libanees platbrood met rode biet is lichtzoet van smaak, rijk aan vezels en steelt de show op je bord met z'n opvallende kleur.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Libanees platbrood met rode biet
	Chorizoblokjes
	Rode ui
	Rode puntpaprika
	Rode cherrytomaten
	Mesclun
	Feta
	Biologische zure room
	Zhoug
	BBQ-rub
	Kippendijreepjes met kebabkruiden

## 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, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood met rode biet (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4305 /1029	733 /175
Vetten (g)	62	11
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,8
Koolhydraten (g)	68	12
Waarvan suikers (g)	16,2	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	3,7	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Snijd de puntpaprika in dunne repen en snipper de ui fijn.
- Halver de cherrytomaten.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de chorizo 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

**Weetje** Rode puntpaprika zit bomvol vitamine C. Wist je dat dit de opname van ijzer stimuleert?



## Mengen

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip, ui, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), cherrytomaten en puntpaprika 7 minuten.
- Voeg ondertussen de mesclun toe aan een kom en besprenkel met een scheutje extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



## Mengen

- Meng in een kom de zure room met de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit het platbrood 30 seconden per kant in een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.



## Serveren

- Vul het platbrood met de mesclun en de kip met groenten.
- Verdeel de zure-room-mayonaise en chorizo eroverheen.
- Verkuimel de feta eroverheen.
- Besprenkel met de **zhoug** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en wat honing naar smaak.

## Eet smakelijk!



# Steak met romige groenten en Siciliaanse kruiden

met champignons, courgette en BBQ-rub

Lekker snel | Premium | -30% koolhydraten

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Courgette



Champignons



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Siciliaanse kruidenmix



Steak



Slagroom



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je  
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



## 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, kleine koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
[Plantaardige] roomboter	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 / 709	552 / 132
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	17,5	3,3
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	13,2	2,5
Vezels (g)	5	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.



### 1 Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de courgette in halve maantjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur.
- Bak de ui en courgette, afgedekt, 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 2 Champignons bereiden

- Snijd de champignons in plakken, voeg toe aan de pan bak 2 - 3 minuten verder.
- Blus af met de Worcestershiresaus. Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en Siciliaanse kruidenmix toe.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Bak 30 seconden. Voeg vervolgens de room toe.



### 3 Steak bakken

- Breng de saus zachtjes aan de kook en laat 3 - 5 minuten inkoken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de steak 2 - 4 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
- Voeg roomboter naar smaak toe.



### 4 Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de romige groenten over diepe borden en leg de steak erbovenop.

**Eet smakelijk!**



# Zalmfilet met teriyakisaus, udonnoedels en limoen

met spinazie, wortel en puntpaprika

Premium | Snel en bewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je  
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Knoflookteent



Limoen



Ui



Rode puntpaprika



Wortel



Teriyakisaus



Sesamolie



Zalmfilet



Verse udonnoedels



Woksaus met gember



Spinazie

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, grote wok of hapjespan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeudelde udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 / 752	523 / 125
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,1
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	23,5	3,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Snijd de limoen in 4 partjes.
- Pers het sap van 1 limoensapje per persoon uit boven een kleine kom. Voeg de teriyakisaus, de sesamolie en de woksaus met gember toe.
- Meng goed door en voeg 1 el per persoon toe aan een grote kom.
- Voeg het water voor de saus toe aan de kleine kom en roer goed door. Bewaar apart.

2



## Zalm marinieren

- Voeg de zalm toe aan de grote kom en bedek met de teriyakimarinade. Houd apart.
- Snijd de wortel in plakjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in repen.

3



## Zalm bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan middelhoog vuur. Bak de zalm 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook, de ui, de wortel en de puntpaprika 5 - 7 minuten.

4



## Serveren

- Voeg de udonnoedels en de bewaarde teriyakisaus toe. Roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie klein boven de pan.
- Verdeel de udonnoedels met groenten over diepe borden. Leg de zalmfilet erbovenop. Serveer met de overige limoensapjes.

**Eet smakelijk!**