



Geroerbakte biefstukkreepjes met volkoren noedels

met woksaus met gember, groenten en gefrituurde uitjes

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukkreepjes



Woksaus met gember



Ui



Wortel



Bosui



Rode peper



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels



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

Het groene gedeelte van de bosui is milder van smaak dan het witte gedeelte. Dit maakt het witte deel beter geschikt om mee te koken en het groene deel beter om mee te garneren.

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 /654	615 /147
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,3
Koolhydraten (g)	77	17
Waarvan suikers (g)	30,8	6,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	2,9	0,7

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Meng in een kom de **biefstukkreefjes** met de bloem en de helft van de ketjap. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **bosui** in 3 gelijke stukken.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



3. Groenten bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **ui** en **bosui** toe en bak nog 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de **biefstukkreefjes** 1 minuut. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



4. Serveren

- Voeg aan dezelfde pan de **noedels**, de groenten, de woksaus met **gember**, de overige ketjap en 30 ml kookvocht per persoon toe. Roerbak 1 - 2 minuten. Voeg eventueel meer kookvocht toe.
- Serveer de **noedels** in kommen.
- Leg de **biefstukkreefjes** erbovenop en garneer met de gefrituurde **uitjes**.

Eet smakelijk!



Quiche met broccoli en oude kaas

met cherrytomaten en Siciliaanse kruiden

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.

Zit er pizzadeeg in jouw box in plaats van bladerdeeg? Geen zorgen, de bereiding blijft verder hetzelfde. Veel kookplezier!



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Broccoli is niet echt mijn favoriete groente, maar dan vind ik het vaak juist een leuke uitdaging om deze zo te bereiden dat ik er wél van kan genieten. Een hartige taart is daar de perfecte oplossing voor, omdat je de broccoli zo goed kan combineren met kruiden, andere groenten en natuurlijk kaas!"



	Broccoli		Ui
	Knoflookteentje		Rode peper
	Ei		Kookroom
	Siciliaanse kruidenmix		Geraspte oude Goudse kaas
	Nootmuskaat		Bladerdeeg
	Rode cherrytomaten		

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, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, bakpapier, vergiet, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3929 / 939	708 / 169
Vetten (g)	64	12
Waarvan verzadigd (g)	31,1	5,6
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	12,5	2,3
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snij de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes (zie Tip). Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon.

Tip: Snijd de broccoli goed klein zodat hij makkelijk over de quiche verdeeld kan worden en op tijd gaar is.



2. Groenten bakken

Kook de **broccoli**, afgedekt, in 2 - 4 minuten halfgaar in de pan met deksel. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 3 - 4 minuten. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en roer goed door.



3. Broccoli bakken

Voeg de **broccoli** toe aan de koekenpan en bak nog 1 minuut op hoog vuur zodat al het vocht verdampft. Haal de groenten uit de pan en laat afkoelen in een vergiet.

Weetje  **Broccoli** wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.



4. Vulling maken

Meng in een grote kom de **eieren** met de **kookroom**. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix**, de helft van de **oude kaas** en 1 mespuntje geraspte **nootmuskaat** per persoon toe. Breng op smaak met ruim peper en zout en roer goed door elkaar. Halver de **cherrytomaten** en meng samen met de afgekoelde **broccoli** door het eimengsel.



5. Quiche maken

Bekleed een bakvorm of ovenschaal met de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg**, inclusief het bakpapier (zie Tip). Prik met een vork gaatjes in de bodem van het deeg. Giet het broccoli-eimengsel in de bakvorm of ovenschaal en top af met de overige **oude kaas**.

Tip: Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan 2 bakvormen of ovenschalen om 2 quiches te maken. Gebruik je liever één grote bakvorm of ovenschaal? Bak de quiche dan iets langer in de oven.



6. Serveren

Bak de quiche 35 - 40 minuten in de oven, of tot hij gaar is en de bovenkant begint te kleuren (zie Tip). Snijd de quiche in stukken en verdeel over de borden.

Tip: Om te controleren of de quiche gaar is kun je een satéprikker in het midden steken. Komt de prikker er schoon uit? Dan is de quiche gaar. Kleurt de bovenkant bruin maar is de binnenkant nog niet gaar, dek de quiche dan af met aluminiumfolie en bak hem nog wat langer in de oven.

Eet smakelijk!



Zwarteknoflookchampignons met feta en knolselderij

met aardappelpuree, walnoten en peterselie

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Dit gerecht verrijkt je met de diepe smaak en subtile zoetheid van zwarteknoflookmarinade. Ideaal voor grillen en marinieren.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Zwarteknoflookmarinade



Griekse kruidenmix



Knolselderij



Gemengde gesneden paddenstoelen



Walnootstukjes



Verge bladpeterselie



Ui



Feta

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, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knolselderij* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[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)	2602 /622	400 /96
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	14,2	2,2
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	13,5	2,1
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan, voeg een snuf zout toe en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en zet opzij.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Schil de **knolselderij** en snijd in blokjes van maximaal ½ cm dik.



2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knolselderij**, afgedeckt, 4 - 5 minuten.
- Haal het deksel eraf en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de **knolselderij** gaar is.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak de **ui** en de **champignons** 4 - 6 minuten.
- Roer de suiker, bouillon en **sojasaus** erdoor. Breng op smaak met peper en zout en laat het geheel 3 minuten zachtjes inkoken.



3. Saus maken

- Meng in een kleine kom de zwarteknoflookmarinade met de Griekse kruidenmix, de rodewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water.
- Schenk de saus bij de **knolselderij** en laat 1 minuut pruttelen.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een klontje roomboter, de mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **peterselie** grof.
- Verdeel de aardappelpuree over de borden. Serveer met de **champignonsaus** en de **knolselderij**.
- Verkruimel de **feta** erover.
- Garneer met de **walnoten** en de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Snelle spaghetti bolognese

met ontbijtspek, courgette en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Wortel



Ontbijtspek



Tomatenpuree



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Passata



Gedroogde oregano



Geraspte Goudse kaas



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

Dit gerecht brengt de rijke smaken van Bologna bij jou in huis, en dat in slechts 25 minuten!

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, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3582 /856	655 /157
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,3
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	20,9	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **spaghetti**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd **courgette** in kleine blokjes. Rasp de **wortel** met een grote rasp.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes.

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



2. Pasta koken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **wortel**, **courgette** en **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **gehakt** en **ontbijtspek** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **spaghetti** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



3. Saus maken

- Voeg de **passata**, de gedroogde **oregano** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de hapjespan.
- Draai het vuur laag en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten sudderen (zie Tip).
- Verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt! Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.



4. Serveren

- Meng ½ el saus per persoon door de **pasta** (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de overige saus erover.
- Garneer met de **geraspte kaas**.

Tip: Door direct een kleine hoeveelheid saus door de pasta te mengen blijft de spaghetti niet aan elkaar plakken.

Eet smakelijk!



Romige orzo uit de oven met broccoli

met panko-parmezaantopping, citroen en spinazie

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Orzo



Broccoli



Ui



Kookkroom



Spinazie



Knoflookteentje



Kruidenkaasblokjes



Parmigiano Reggiano DOP



Panko paneermeel



Citroen



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

Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, fijne rasp, ovenschaal, kleine kom, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenkaasblokjes* (g)	15	25	40	50	65	75
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.



2. Broccoli roosteren

Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **broccoli** 10 - 12 minuten in de oven. Bereid ondertussen de bouillon. Laat de oven aan voor het bakken van de **orzo**.

Weetje 🍎 Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



3. Saus bereiden

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Roer de bloem erdoor en bak nog 2 minuten (zie Tip). Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot het de consistentie van **room** heeft.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Saus afwerken

Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg als laatste de **kookroom**, kruidenkaasblokjes, peper en zout toe. Haal van het vuur en voeg de orzo, broccoli en ½ el citroensap per persoon toe. Meng goed door. Verdeel alles over een ovenschaal.

6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden. Garneer met de **citroenrasp** naar smaak.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Marokkaans geïnspireerde stoof met witte kaas

met citroen, dadels en peterselie

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Rode puntpaprika



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



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

De dadel wordt beschouwd als een van de oudste vruchten die door de mensheid wordt gekweekt. Er is zelfs bewijs dat dadels al in 7000 v. Chr. werden gekweekt voor voedsel!



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, waterkoker, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 / 760	433 / 104
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	20	2,7
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	28,3	3,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Was de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Halveer de **puntlaprika** en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **puntlaprika** in kleine reepjes. Halveer de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gember**, **puntlaprika**, **courgette** en **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de dadelstukjes toe en bak 1 - 2 minuten verder.



3. Laten pruttelen

Roer de **Afrikaanse kruidenmix** en de bouillon erdoor. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur. Maak vervolgens wat plaats onderin de pan. Leg de **witte kaas** op de bodem van de pan en breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten.



4. Aardappelen koken

Kook ondertussen de **aardappelen**
12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



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

5. Toppings voorbereiden

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwartalen en knip naar smaak uit boven de groentestoof. Laat nog 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Roer de extra vierge olijfolie en ⅓ van de **peterselie** door de **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over diepe borden en schep de groentestoof erbij. Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Salade met warmgerookte zalm en whiskeysaus

met ingelegde ui, appel en pita

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Warmgerookte
zalmsnippers



Whiskeysaus



Pitabroodje



Little gem



Appel



Ui



Geel mosterdzaad



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

Mosterdplanten zijn winterhard en worden over de hele wereld gekweekt.
Bijna elk deel van de plant is eetbaar, inclusief de bloemen, bladeren en zaden!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Whiskeysaus* (g)	30	60	90	120	150	180
Pitabroodje (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4029 /963	827 /198
Vetten (g)	67	14
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,9
Koolhydraten (g)	62	13
Waarvan suikers (g)	22,1	4,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de pitabroodjes in kwarten.
- Leg de pitapuntjes op een met bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de pitapuntjes 6 - 8 minuten in de oven.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de honing met de mosterd, zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **little gem** fijn.
- Voeg de **appel** en **little gem** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de salade over borden.
- Verdeel de **zalm** en de ingelegde **ui** eroverheen.
- Besprenkel met de overige whiskeysaus en serveer de pita ernaast.

Eet smakelijk!



Veggie schnitzel met champignonroomsaus

met krieltjes en komkommersalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Kookroom



Plantaardige schnitzel
met cornflakes



Versle bieslook



[Mini-]komkommer



Rucola en veldsla



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

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zit in de buitenste de meeste voedingsstoffen!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenkoelen- of groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 /830	514 /123
Vetten (g)	48	7
Waaran verzadigd (g)	14,1	2,1
Koolhydraten (g)	75	11
Waaran suikers (g)	11,1	1,6
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.
- Kook de **krieltjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Saus maken

- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **champignons** 2 - 4 minuten.
- Blus af met de **room** en ⅓ van de witte balsamicoazijn. Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het bouillonblokje toe. Breng op smaak met peper. Laat de saus 8 - 10 minuten inkoken.



3. Salade maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **bieslook** fijn. Maak in een saladekom een dressing van de extra verge olijfolie, de mosterd en de overige witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **komkommer**, de sla en de helft van de **bieslook** door de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden. Leg de **schnitzel** en de salade ernaast.
- Garneer met de overige **bieslook** en serveer met **mayonaise**.
- Giet de **champignonsaus** in een kommetje en serveer ernaast.

Weetje Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamine en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!

Eet smakelijk!



Kipschnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoete Aziatische saus, bosui en knapperige rauwkost

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Bosui



Verge gember



Oranjehoen krokante
kipschnitzel



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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uitziet? Gember is een wortel en
zal net als een aardappel gaan groeien als je hem in de potgrond zet.

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	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	592 /142
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	110	17
Waarvan suikers (g)	21,6	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in een kom de suiker met de wittewijnazijn, peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en **gesneden spitskool** toe en schep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.

Tip: Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nog fijner voor je hem aan de kom toevoegt.



2. Rijst koken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **gember** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe (zie Tip). Breng aan de kook. Zet daarna het vuur lager en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Voeg eventueel meer water toe als de **rijst** te snel droogkookt.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken



3. Schnitzel bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de **schnitzel** toe en bak in 6 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **mayonaise**, de zoete Aziatische saus en 1 tl water per persoon.



4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over diepe borden.
- Schep de zoetzure rauwkost naast de **rijst**.
- Leg de **schnitzelreepjes** erbovenop.
- Garneer met de saus en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Zwartebonentostada's met avocadosalsa

met kaas, mais en koolsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zwarte bonen



Gesneden rodekool



Mais in blik



Avocado



Mexicaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Bosui



Tomaat



Verse koriander



Knoflookteentje



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

Door deze tostada's waan je je even in Latijns-Amerika! De tostada is een geroosterde of gefrituurde tortilla en vormt de basis van je gerecht.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hoge kom, staafmixer, grote kom, vergiet, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeet niet om de ingrediënten te bewaren!	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3439 /822	646 /154
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,9
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	13	2,4
Vezels (g)	20	4
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Bonen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt het witte gedeelte van de **bosui** 2 - 3 minuten. Voeg de **zwarte bonen** toe en bak 3 minuten mee.
- Voeg daarna de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en beleg met de **zwarte bonen**. Verdeel de **geraspte kaas** over de **zwarte bonen**. Bak de **tortilla's** 5 - 8 minuten in de oven.

Weetje 🍎 Wist je dat groenten in blik, zoals mais, ook bijdragen aan je groenteninnname? Daarnaast is mais een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren.



3. Salsa maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Voeg de **avocado**, de **verse koriander**, de **knoflook**, het groene gedeelte van de **bosui**, de witte wijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot een romige salsa (zie Tip).

Tip: Heb je een grote knoflookteentje ontvangen of vind je rauwe knoflook al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.



4. Serveren

- Meng in een grote kom de **gesneden rodekool**, **tomatenblokjes**, de **mais**, de **mayonaise** en 1 el van de zelfgemaakte salsa per persoon. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de tostada's met een deel van de koolsla.
- Verdeel de tostada's over de borden. Garneer met de overige romige salsa.
- Serveer met de overige koolsla.

Eet smakelijk!



Miso-aubergine met spiegelei

Japans geïnspireerd, met rijst en zoetzure komkommer

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aubergine



Sjalot



Knoflookteentje



Bosui



Sesamolie



Jasmijnrijst



Witte miso



Sojasaus



Sesamzaad



Ei



[Mini-]komkommer



Cashewstukjes

Met de Rapid Air-technologie van de Philips Airfryer bereid je jouw favoriete HelloFresh-maaltijden sneller én met minder olie. Scan de QR-code en download de Philips HomeID-app voor inspiratie en ontvang 20% korting op Airfryers én Airfryer accessoires met de code 20Fresh2025!



NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (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
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Rijst koken

Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en zet apart. Halveer de **aubergine** in de lengte. Snijd met een mes een ruitjespatroon in het vruchtvlees, maar snijd het niet helemaal door. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



2. Airfryer bereiding

Heb je geen airfryer? Ga dan naar stap 4! Besprenkel de **aubergine** met de helft van de zonnebloemolie. Plaats met de snijkant naar beneden in de airfryer. Bak de **aubergine** 20 minuten in de airfryer op 190 graden. Draai hem halverwege om (zie Tip). Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **sjalot** en **knoflook** 2 - 3 minuten.

Tip: Afhankelijk van het model airfryer kan de kooktijd variëren.



4. Alternatieve bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit de 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 goudbruin. Meng ondertussen in een kleine kom de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de **sojasaus**, honing, **sesamolie** en suiker. Voeg sambal naar smaak toe.



5. Alternatieve bereiding

Voeg de misosaus toe aan de **aubergine** en bak 1 minuut, of tot de saus is ingekookt. Bestrijk de **aubergine** met de saus. Leg met de snijkant naar boven in een ovenschaal. Giet de saus erover en bestrooi met de helft van de sesamzaadjes. Dek af met aluminiumfolie en rooster 10 - 12 minuten in de oven.



3. Airfryer bereiding

Voeg de **sojasaus**, honing, **sesamolie**, **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en suiker toe aan de koekenpan. Voeg sambal naar smaak toe. Bak 1 minuut, of tot de saus is ingedikt. Giet de saus kort voor het serveren over de **aubergine**. Bestrooi met de helft van de sesamzaadjes. Je kunt nu doorgaan naar stap 6!



6. Serveren

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **ei**. Snijd de **komkommer** in plakjes. Roer het witte gedeelte van de **bosui** en de overige sesamzaadjes door de **rijst**. Serveer de **rijst** op borden. Leg de **aubergine**, de **komkommer** en het spiegelei erbovenop. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **cashewnoten**.

Allergenen

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

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

Eet smakelijk!



Vegetarische runderstukjes in kerrie-pindasaus

met rijst, snijbonen en mangochutney

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Ui



Knoflookteentje



Snijbonen



Ketjap manis



Kerriepoeder



Pindakaas



Mangochutney



[Mini-]komkommer



Vegetarische runderstukjes



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

De meest gebruikte variant ketjap is ketjap manis. Wist jij dat manis zoet betekent in het Indonesisch?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	516 /123
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,4
Koolhydraten (g)	98	18
Waarvan suikers (g)	25,3	4,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **rijst** 12 - 15 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan voor de **snijbonen** (zie Tip).
- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de stelaanzet van de **snijbonen** en snijd in stukken van ongeveer 4 cm.
- Meng in een kom de **knoflook** met de vegetarische runderstukjes en de ketjap.

Tip: Extra snel water koken? Gebruik een waterkoker.



3. Komkommer bereiden

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

2. Vegetarische runderstukjes bakken

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



4. Serveren

- Schep de **rijst** op de borden. Verdeel de vegetarische runderstukjes en saus eroverheen.
- Serveer met de zoetzure **komkommer**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Linguine in roomsaus met spekjes en Parmigiano Reggiano met kleine tomatensalade en basilicumcrème

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parmigiano
Reggiano DOP



Spekreepjes



Kookroom



Linguine



Knoflookteentje



Tomaat



Basilicumcrème



Rucola en veldsla



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

Wist je dat een verse tomaat voor 95% uit water bestaat?

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, fijne rasp, pan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2. Spekreepjes bakken

- Pel de **knoflookteentje**. Leg de hele **knoflookteentje** in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Verhit de roomboter in de pan met **knoflook**. Bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal de **knoflookteentje** uit de pan (zie Tip).
- Rasp ondertussen de **kaas**.

Tip: Zo geeft de knoflook smaak af aan de saus, zonder al te overheersend te zijn.



3. Saus maken

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Voeg de **room** en ¾ van de **kaas** toe aan een kom. Meng met een garde en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan de pan met **spekjes**. Voeg meteen daarna het roommengsel en 2 el kookvocht per persoon toe. Meng goed en verhit het geheel maximaal 1 minuut op laag vuur.

4. Serveren

- Meng in een kom de **tomaat**, **basilicumcrème**, **rucola** en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **pasta** met saus op een bord. Garneer met de overige **kaas**. Breng eventueel verder op smaak met peper.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Gnocchi met romige blauwekaassaus

met peer, courgette en walnoten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gnocchi



Courgette



Blauwekaasblokjes



Walnootstukjes



Peer



Ui



Kookroom



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

Peren zijn niet alleen heerlijk, maar ook voedzaam! Ze zitten boordevol vezels, vitamine C, en kalium, wat goed is voor je spijsvertering, immuunsysteem en bloeddruk.

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 of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3435 /821	653 /156
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	21,5	4,1
Koolhydraten (g)	99	19
Waarvan suikers (g)	20,2	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Snijd de **peer** in plakjes.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.

Weetje  Wist je dat peren flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



3. Saus maken

- Blus de groenten af met de witte balsamicoazijn.
- Roer de **room**, de blauwe **kaas**, de honing en de mosterd erdoor en laat de **kaas** smelten. Breng de saus op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de saus over diepe borden.
- Leg de **gnocchi** erop.
- Garneer met de **walnootstukjes**.

Eet smakelijk!



Zoet-pittige kipwraps met avocado

met tortillachips, regenboogkoolsla en koriander

Familie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Witte tortilla



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Sweet chili tortillachips



Rodekool, wittekool en wortel



Mais in blik



Avocado



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Verse koriander



Tomaat



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bord, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 /930	791 /189
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	11	2,2
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	17,3	3,5
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Giet de **mais** af.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes en pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de **mais**, de **mayonaise**, de suiker en de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.



2. Kipgehakt bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** 2 minuten.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Voeg de **tomaat** toe en bak 2 - 3 minuten. Roer daarna de zoet-pittige chilisaus erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

- Leg de **tortilla's** op een bord en verwarm 1 minuut in de magnetron op hoge stand (zie Tip).
- Snijd de **koriander** fijn.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Leg de **avocado** op een bord en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Serveren

- Serveer alles apart in kleine kommen.
- Laat iedereen zelf de wraps beleggen (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Dit recept bevat veel calorieën. Let je op je calorie-inname? Bewaar de tortillachips dan voor een ander moment.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky kerriegarnalen met mafaldine

met dragon, citroen en romige courgettesaus

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Garnalen



Mafaldine



Courgette



Groene paprika



Verse dragon



Slagroom



Citroen



Gesneden ui



Knoflookteentje



Kerriepoeder



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 /794	586 /140
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	19,6	3,5
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	17,6	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Mafaldine koken

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



2. Groenten bakken

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



3. Garnalen bakken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Kipfilet in spinazie-roomsaus

met gebakken aardappelen, wortel en verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Ui



Wortel



Knoflookteentje



Aardappelen



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Kookroom



Spinazie



Verse krulpeterselie
en tijm



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

Krulpeterselie wordt vaak gebruikt als garnering met zijn milde smaak en frivole
textuur, terwijl bladpeterselie een meer uitgesproken en kruidige smaak heeft.
Beide zijn perfect om een verfrissende noot aan je gerechten toe te voegen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	390 /93
Vetten (g)	35	5
Waaran verzadigd (g)	18,1	2,5
Koolhydraten (g)	56	8
Waaran suikers (g)	13,3	1,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was of schil de **aardappelen** en snijd in kwartalen. Snijd de **peterselie** fijn.



2. Aardappelen bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen**, afgedeckt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en scheep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kipfilet bakken

Verhit een klontje roomboter in een pan met deksel op hoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar ook de pan met bakvet.



4. Laten sudderen

Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde pan op middelmatig vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **wortel** 3 - 4 minuten. Voeg de bloem toe en bak 1 minuut. Blus af met de bouillon. Voeg de **tijmtakjes** toe, roer goed door en laat het geheel, afgedeckt, 10 minuten sudderen. Voeg de **kipfilet** toe aan de pan en gaar 5 - 8 minuten, of tot de **kip** gaar is.



5. Spinazie toevoegen

Haal het deksel van de pan en voeg de **room** en de **spinazie** toe. Roer op smaak peper en zout. Roer goed door en laat nog 4 - 6 minuten inkoken zonder deksel. Haal de **tijmtakjes** uit de pan.

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



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** over de borden en scheep de **kipfilet** erbij. Serveer met de romige spinaziesaus. Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Gepaneerde pangasiusfilet met geroosterde groenten met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pangasiusfilet



Basmatirijst



Gemberpuree



Knoflooteen



Ui



Paprika



Wortel



Panko paneermeel



Sojasaus



Furikake



Paprikapoeder



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan, 3x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	421 /101
Vetten (g)	17	3
Waaran verzadigd (g)	3,4	0,5
Koolhydraten (g)	101	15
Waaran suikers (g)	15,2	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de **rijst** toe en schenk de bouillon erbij. Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten.
- Haal van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



2. Groenten bereiden

- Snijd de **ui** in partjes en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **wortel** in dunne plakjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de honing en de sambal. Houd apart.



3. Vis paneren

- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verdeel het **paprikapoeder** en de helft van de bloem over een diep bord. Meng op een ander diep bord de overige bloem met de aangegeven hoeveelheid water tot een beslag.
- Verdeel de **panko** over een derde diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door het beslag en als laatste door de **panko**. Leg de vis op een bord en houd apart.



4. Serveren

- Besprenkel de groenten met de achtergehouden saus. Schep goed om en zet de groenten terug in de oven tot ze gaar zijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de **rijst** en groenten op borden.
- Schep de vis erop en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kippendijreepjes

met yoghurtsaus, verse kruiden en snijbonen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tomaat



Wortel



Knoflookteentje



Snijbonen



Vers bladpeterselie



Limoen



Bulgur



Biologische volle yoghurt



Midden-Oosterse kruidenmix



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitamines.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	442 / 106
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	11,1	1,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **tomaat** en **wortel** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **snijbonen** in schuine reepjes van 1 cm breed.
- Hak de **bladpeterselie** grof en snijd de **limoen** in partjes.



3. Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **kip** 6 - 8 minuten.
- Voeg, wanneer de **bulgur** klaar is, de **tomaat**, ⅓ van de **Midden-Oosterse kruiden** en de helft van de **bladpeterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Breng de **yoghurt** op smaak met de extra vierge olifolie, de overige **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over de borden en leg de **kip** erbovenop.
- Garneer met de **yoghurt**, de **limoenpartjes** en de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



Pittige stamppot van paksoi met spekjes

met rode peper, zoetzure komkommer en sesamzaadjes

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Sojasaus wordt gemaakt van gfermenteerde sojabonen. Door het fermentatieproces krijgt het een rijke umami-smak en donkere kleur, waardoor het een veelzijdige toevoeging is aan allerlei gerechten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom, schuimspaan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamaat (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	2	4	4	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	2	4	4	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 / 687	355 / 85
Vetten (g)	24	3
Waaran verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	92	11
Waaran suikers (g)	23,1	2,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**. Meng in een saladekom de suiker en witewijnazijn. Voeg de **komkommerlinten** toe en houd apart. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en **zoete aardappel**. Schil de **aardappelen** en **zoete aardappel**, snijd in gelijke stukken en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



2. Groenten snijden

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering. Snijd het witte en het groene gedeelte van de **paksoi** klein en bewaar apart van elkaar. Snijd de **limoen** in partjes.



3. Spekreepjes bakken

Verhit een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten knapperig. Haal de **spekreepjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



4. Paksoi bakken

Verhit dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **bosui**, de **knoflook**, **gember** en **rode peper** 1 - 2 minuten in het bakvet van de **spekjes**. Voeg daarna het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten mee. Voeg het groene gedeelte van de **paksoi** en de **sojasaus** toe en bak nog 1 minuut mee.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** en de **zoete aardappel** met de aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de olijfolie en een scheutje melk toe om het smeuig te maken en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Stamp tot slot de gebakken paksoi met de smaakmakers erdoor.

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



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met het overige groene gedeelte van de **bosui**, de gebakken **spekjes** en het **sesamaat**. Serveer met de **limoenpartjes**. Serveer de zoetzure **komkommerlinten** naast de stampot.

Eet smakelijk!



Pittige kokoscurry met bonen

met spinazie, tomaat, peultjes en bruine rijst

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Ui		Knoflookteentje
	Verse gember		Gele currykruiden
	Bruine snelkookrijst		Kokosmelk
	Zoete Aziatische saus		Tomaat
	Gemengde bonen		Peultjes
	Spinazie		Gefrituurde uitjes
	Rode peper		



Speciaal ingrediënt in je box! Deze bruine snelkookrijst is niet alleen snel klaar maar ook lekker voedzaam. Het is een bron van vezels en daarmee een goed alternatief voor witte rijst. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, vergiet, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes* (g)	50	100	100	200	200	300
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3184 /761	518 /124
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	18,1	2,9
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	17,3	2,8
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Bereid de bouillon.



2. Smaakmakers bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **gele currykruiden** ongeveer 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Voeg een scheutje zonnebloemolie toe en roer goed door. Voeg de **knoflook**, **ui**, **rode peper** en **gember** toe en bak 2 minuten.



3. Laten sudderen

- Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitslomen.
- Voeg de bouillon, **kokosmelk** en zoete Aziatische saus toe aan de hapjespan.
- Roer goed door en laat 4 - 5 minuten sudderen.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en laat de gemengde **bonen** uitlekken in een vergiet.



4. Serveren

- Voeg de **tomaat** en de **peultjes** toe aan de curry en laat nog 5 minuten zachtjes koken. Voeg dan de gemengde **bonen** en de **spinazie** toe en laat nog 2 minuten koken.
- Breng flink op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry eroverheen. Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Zelfgemaakte kip cordon bleu

met krieltjes en geglaceerde wortels

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Krieltjes



Achterham



Geraspte Goudse kaas



Panko paneermeel



Wortel



Gele wortel



Gedroogde tijm



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

Wist je dat cordon bleu ook een Franse ridderorde is? Dit gerecht is
ernaar vernoemd omdat het werd beschouwd als een excellente culinaire
prestatie!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, vershoudfolie, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Achterham* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Was de **krieltjes** en snij door middelen. Meng in een kom de **krieltjes** met een scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Houd ruimte over op de bakplaat voor de **kip** cordon bleu. Bak de **krieltjes** 25 - 35 minuten in de oven.



2. Cordon bleu maken

Snijd de **kipfilet** langs de zijkant in, zodat je hem open kunt klappen. Bedek de **kipfilet** met een stuk vershoudfolie. Sla de **kipfilet** plat met de onderkant van een steelpans. Verwijder het folie, vul de **kipfilet** met de **ham** en de **kaas** en vouw voorzichtig dicht. Meng op een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water tot een beslag. Verdeel de **panko** over een ander diep bord. Haal de **kip** eerst met het beslag en dan door de **panko**.



3. Bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** in 2 - 3 minuten rondom goudbruin. Leg de **kip** daarna naast de **krieltjes** op de bakplaat met bakpapier en bak nog 14 - 17 minuten mee in de oven. Schep halverwege de **krieltjes** om.



4. Wortels koken

Halveer de **wortels** in de lengte en snij schuin in stukjes van 2 cm. Voeg de **wortels**, de groentebouillon en suiker toe aan een hapjespan met deksel. Breng afgedeekt aan de kook en kook de **wortels** in 8 - 10 minuten zacht.



5. Wortels glaceren

Haal het deksel van de hapjespan en kook het vocht 5 - 8 minuten in tot een siroop (zie Tip). Roer de **tijm** en een klein klontje roomboter erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is er (bijna) geen kookvocht meer over? Voeg dan 330 ml water per persoon toe.



6. Serveren

Verdeel de zelfgemaakte **kip** cordon bleu, de **wortels** en de **krieltjes** over de borden. Serveer met **mayonaise** naar smaak.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Gevulde portobello met gehakt

met gebakken krieltjes en geroosterde cherrymaten

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Portobello



Ui



Verge bladpeterselie



Panko paneermeel



Geraspte Goudse kaas



Rode cherrymaten



Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3205 /766	529 /127
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	10,3	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui** en snijd de **peterselie** grof.
- Voeg het **gehakt** en de **ui** samen met de helft van de **peterselie**, de helft van de **panko** en de helft van de **kaas** toe aan een kom.
- Breng op smaak met peper en zout en kneed goed met elkaar.

Weetje 🍎 De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



2. Krieltjes bakken

- Was de **krieltjes** en halveer.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **krieltjes**, afgedeckt, 20 minuten op middelhoog vuur.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 5 - 10 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Portobello's vullen

- Meng in een kom de overige **panko** en de overige **kaas** met een scheutje olijfolie.
- Verwijder voorzichtig de steeltjes van de **portobello** en vul met het gehaktmengsel.
- Leg de **portobello** op een bakplaat met bakpapier en strooi het pankomengsel eroverheen.
- Bak de **portobello** 25 - 30 minuten in de oven.



4. Serveren

- Leg de **cherrytomaten** in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster de **cherrytomaten** 15 - 18 minuten in de oven en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn.
- Serveer de **portobello** met de **krieltjes** en **cherrytomaten**. Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Fusion taco's met bolognesevulling en pestokaas

met rucola en Italiaanse kruiden

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tacoschelpen



Ui



Wortel



Rucola



Groenepestokaasblokjes



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Rundergehakt met
Italiaanse kruiden



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en afweersysteem een extra boost!



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
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Groenepestokaasblokjes* (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2983 /713	614 /147
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	16,6	3,4
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	18,7	3,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in kleine blokjes.



2. Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **wortel**, **ui** en het **gehakt** toe en bak 6 minuten.
- Voeg de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de balsamicoazijn en roer de **tomatenblokjes** en de suiker erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



3. Taco's verwarmen

- Verlaag het vuur en kook de saus, afgedeckt, 3 - 4 minuten. Haal het deksel van de pan en laat nog 3 - 4 minuten inkoken. Roer regelmatig door.
- Verdeel de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten in de oven.



4. Serveren

- Vul de **tacoschelpen** met de **rucola** en vervolgens met de saus.
- Garneer met de groenepestokaasblokjes om het af te maken.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Platbroodpizza's met drie kazen en courgette

met kastanjechampignons en walnoten

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Courgette



Kastanjechampignons



Passata



Italiaanse kruiden



Libanees platbrood



Geraspte Goudse kaas



Geraspte Italiaanse kaas



Walnootstukjes



Geraspte beleggen
geitenkaas



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grillpan of koekenpan, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 / 920	771 / 184
Vetten (g)	47	9
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,4
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	8,1	1,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en de **kastanjechampignons** in dunne plakken.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat, samen met calcium, zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



2. Courgette bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan of grillpan op middelmatig vuur en bak de **courgette** in 2 minuten per kant goudbruin.



3. Saus maken

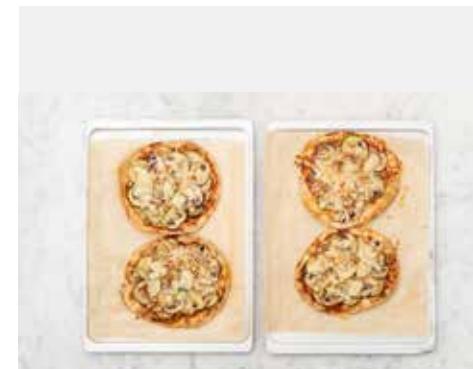
Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Verlaag het vuur en voeg de **passata**, zwarte balsamicoazijn en de helft van de **Italiaanse kruiden** toe. Laat 4 - 6 minuten inkoken op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



4. Pizza's voorbereiden

Leg het **platbrood** op een bakplaat met bakpapier. Smeer ze in met de **tomatenaus** en verdeel de **courgette** en de **kastanjechampignons** erover. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de pizza's met de overige **Italiaanse kruiden**, de drie **kazen** en de **walnootstukjes** (zie Tip).

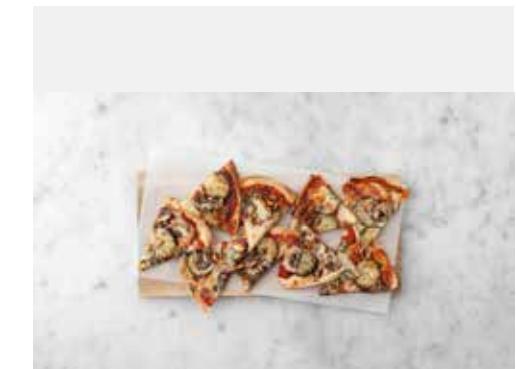
Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of er je boterham mee garneren.



5. Pizza's bakken

Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren (zie Tip).

Tip: Heeft je oven niet genoeg ruimte om alle pizza's tegelijk te bakken? Beleg en bak ze dan in delen. Je kunt ook alvast de ene pizza eten terwijl de andere in de oven zit.



6. Serveren

Verdeel de platbroodpizza's over de borden.

Eet smakelijk!

Italiaans gekruide groentestoof met parelcouscous

met spinazie, Grana Padano en zelfgemaakte knoflooktoast

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Parelcouscous



Spinazie



Verse bladpeterselie



Grana



DOP



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

Vrij vertaald betekent Grana Padano de korrel van Padanië. Deze brokkelige kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte en heeft 9 tot 16 maanden gerijpt.

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, kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	40	75	120	150	195	225
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2996 / 716	407 / 97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,9
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	19,8	2,7
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Halver de **wortel** en snijd in halve maantjes.



2. Stoof maken

- Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **wortel** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **Italiaanse kruiden** toe en bak 30 seconden mee, of tot de **kruiden** beginnen te geuren.
- Voeg de bouillon en de **tomatenblokjes** toe en breng aan de kook.



3. Kruidenboter maken

- Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedeckt, 12 - 14 minuten op laag vuur (zie Tip).
- Voeg de **spinazie** toe in de laatste 2 minuten en laat slinken.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter met de helft van de **peterselie** en de overige **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Serveren

- Snijd het broodje in plakken van 2 cm dik en besmeer met de **kruidenboter**. Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Serveer de stoofpot in kommen of diepe borden. Garneer met de **Grana Padano** en de overige de **peterselie**.
- Serveer met het **knoflookbrood** ernaast.

Eet smakelijk!



Sticky piri-pirizalm met wortellinten

met parelcouscous en korianderdressing

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Zalmfilet



Piri-pirikruiden



Parelcouscous



Courgette



Ui



Wortel



Koreaanse kruidenmix



Verse koriander



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

Piri-piri is een klein, maar pittig pepertje - met als terechte bijnaam de Afrikaanse rode duivel.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Parel couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte wijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3686 /881	576 /138
Vetten (g)	46	7
Waaranverzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	82	13
Waaran suikers (g)	27,5	4,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Giet af indien nodig en bewaar afgedekt.
- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**.
- Meng in een kom de suiker met de witte wijnazijn. Voeg de **wortellinten** toe en meng goed. Zet apart.



2. Groenten bakken

- Snij de **courgette** in halve maantjes en de **ui** in halve ringen.
- Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en **ui** 5 - 7 minuten.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn.
- Dep de **zalm** droog met keukenpapier en bestrooi met de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).



3. Zalm bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog.
- Voeg in de laatste minuut de honing toe.
- Roer de Koreaanse **kruiden** en de gebakken groenten door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **parelcouscous** op diepe borden en leg de **wortellinten** en de **zalm** erbovenop.
- Voeg de **mayonaise** en de helft van de **koriander** toe aan het overige azijnmengsel. Meng goed.
- Besprenkel de dressing over het gerecht en garneer met de overige **koriander**.

Eet smakelijk!



Steak met zelfgemaakte friet

met sperziebonen-tomatensalade en uienjus

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Ui



BBQ-rub



Tomaat



Rucola en veldsla



Steak



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

In dit gerecht gebruik je BBQ-rub. Het gerookte paprikapoeder en de geroosterde ui in deze kruidenmix zorgen voor een smaakvol geheel.

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	496 / 119
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,6
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	13	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Frieten bakken

Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de aardappelen. Snij de aardappelen in frieten van $\frac{1}{2}$ - 1 cm dik. Dep de frieten droog met keukenpapier en meng in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de frieten 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Sperziebonen koken

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen**. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** toe met een snufje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot beetgaar. Giet af en spoel af met koud water zodat de **sperziebonen** niet verder garen. Laat de boontjes verder afkoelen.



4. Steak bakken

Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Dep de steak droog met keukenpapier en wrijf in met zout. Leg, wanneer de roomboter goed heet is, de steak in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witewijnazijn, mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sperziebonen**, **tomaat**, **rucola** en **veldsla** toe en meng goed met de dressing.



3. Uienjus maken

Bereid de bouillon. Snij de **ui** in halve ringen. Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog tot hoog vuur en bak de **ui** 6 - 7 minuten. Blus hierna af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg vervolgens de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe. Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken.



6. Serveren

Snijd de steak, tegen de draad in, in plakjes. Verdeel de steak, de frieten en de salade over de borden. Giet de uienjus over de steak en serveer met de **mayonaise** naar smaak.

Weetje In sperziebonen zitten belangrijke mineralen zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Hoisinaubergine met gomasio-sojabonensalade

met knoflookrijst, pinda's, koriander en bosui

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!



Aubergine



Bosui



Hoisinsaus



Zoete Aziatische saus



Sojabonen



[Mini-]komkommer



Ongezouten pinda's



Verse koriander



Knoflookteent



Witte langgraanrijst



Gomasio



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

Sojabonen, oorspronkelijk uit Azië, zijn niet alleen rijk aan plantaardige eiwitten maar ook aan essentiële voedingsstoffen zoals ijzer en calcium. Een voedzame en smakelijke basis voor vele gerechten!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1½	2	2½	3	4½	5

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3096 /740	476 /114
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	25,5	3,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur en bak de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en giet dan de bouillon erbij.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten uitstomen. Giet eventueel af en bewaar apart.



2. Groenten bakken

- Halver de **aubergine** in de lengte en snijd elke helft in vier lange partjes.
- Snijd een deel van het groene gedeelte van de **bosui** fijn en bewaar apart om later als garnering te gebruiken.
- Snijd de overige **bosui** in stukjes van 4 cm lang.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de **aubergine** en de **bosui** 3 - 4 minuten en schep regelmatig om.



3. Salade maken

- Zet het vuur laag en voeg de aangegeven hoeveelheid van het water toe. Dek af met het deksel en stoom 4 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in plakjes en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de honing met de mayonaise en de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de **komkommer**, de **sojabonen** en de helft van de **koriander** toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Blus de **aubergine** af met de overige wittewijnazijn en voeg dan de **hoisinsaus** en de **zoete Aziatische saus** toe. Bak nog 1 minuut.
- Serveer de **rijst** in kommen en verdeel de **aubergine** en de salade eroverheen.
- Garneer de salade met de **gomasio**.
- Garneer de **aubergine** met de achtergehouden **bosui**, de **pinda's** en de overige **koriander**.

Eet smakelijk!



Romige pasta met chorizo en olijven

met cherrytomaten, puntpaprika en spinazie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chorizoblokjes



Penne



Paprikapoeder



Knoflookteens



Roomkaas



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rode puntpaprika



Groene olijven



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

Wist je dat je een olijf niet vers geplukt kunt eten? Olijven moeten nog maanden in een zoutoplossing liggen om hun typische smaak te krijgen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chorizoblokjes* (g)	35	75	110	150	185	225
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherryltomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	614 /147
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,9
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	13,3	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid het bouillonblokje boven de pan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **chorizo** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



2. Groenten bakken

- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar een kopje kookvocht en laat in de pan uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode puntpaprika** in smalle reepjes.
- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan van de **chorizo** op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **rode puntpaprika** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg het **paprikapoeder** toe en bak nog 2 minuten.



3. Mengen

- Halveer de **cherryltomaten** en de **olijven**.
- Meng de **roomkaas**, de witte balsamicoazijn en een scheutje kookvocht door de **pasta**.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan met **pasta**.
- Roer het geheel goed door en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over kommen of diepe borden.
- Leg de **rode puntpaprika**, **chorizo**, **cherryltomaten** en de **olijven** erbovenop.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky varkensreepjes

met bulgur, yoghurtsaus, verse kruiden en groenten

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Varkensreepjes met
Oosterse kruiden



Knoflookteentje



Ui



Paprika



[Mini-]komkommer



Verse bladpeterselie
en munt



Biologische
volle yoghurt



Mangoketchup



Za'atar



Griekse kruidenmix



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

Za'atar is een groene kruidenmelange die heel populair is in het Midden-Oosten. Deze kruidige, frisse melange dankt zijn smaak aan ingrediënten als sumak en tijm.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, pan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verset bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	455 /109
Vetten (g)	30	5
Waaran verzadigd (g)	9,9	1,5
Koolhydraten (g)	70	10
Waaran suikers (g)	16,5	2,5
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Bulgur voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en breng aan de kook. Voeg de **bulgur** toe en kook in 8 - 10 minuten gaar.
- Roer de za'atar door de **bulgur** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, de **paprika**, de **knoflook** en de Griekse **kruidenmix** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Meng in een kom de **komkommerblokjes** met de witte wijnazijn en de suiker.



3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de varkensreepjes 2 - 3 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Verlaag het vuur, voeg de **mangoketchup** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse **kruiden** fijn, maar bewaar de verschillende **kruiden** apart van elkaar.
- Meng in een kom de **munt** met de **yoghurt**, de **mayonaise** en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **bulgur** in kommen en leg de gebakken groenten, de **komkommer** en de varkensreepjes in de saus erbovenop.
- Garneer met de **peterselie** en de **yoghurt**.

Eet smakelijk!



Heekfilet in avontuurlijke currysaus

met rijst, sperziebonen en koriander

Caloriebewust | Supersnel | Pescatarian

Totale tijd: 15 - 20 min.



PADDINGTON™ IN PERU ALLEEN IN DE BIOSCOOP

STUDIOCANAL ©P&Co Ltd./SC 2024

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN
MET PADDINGTON

Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winner
Scan voor meer info!



Jasmijnrijst



Heekfilet



Knoflookteentjes



Gesneden ui



Gemberpuree



Gebroken sperziebonen



Verge koriander



Tomatenblokjes



Kokosmelk



Peruaanse kruidenmix



Kerriepoeder

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, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 / 620	496 / 119
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,8
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	12,1	2,3
vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** 6 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** toe en kook nog 4 - 6 minuten.
- Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Curry maken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de gesneden **ui**, het **kerriepoeder** en de gemberpuree 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **tomatenblokjes**, **kokosmelk** en suiker toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



3. Vis pocheren

- Bestrooi de vis met de Peruaanse **kruiden**.
- Leg de vis in de hapjespan. Zorg ervoor dat de vis volledig onder de saus staat. Laat de vis, afgedekt, 2 - 3 minuten in de saus garen.
- Snijd ondertussen de korianderblaadjes grof.



4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe kommen.
- Serveer de **tomatencurry** met vis erbovenop.
- Garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!