



Cheddar-varkensworst van Brandt & Levie met aardappeltjes met wortel, appel en jus van uienchutney

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Ui



Appel



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Verse salie



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Pikante uienchutney

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, grote kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	2770 / 662	492 / 117
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,6
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	21	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
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. Halver de **ui** en snijd in grove halve ringen. Verwijder het klokhuis en van de **appel** en snijd de **appel** in partjes. Halver de **wortels** in de lengte en snijd in stafjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Hak de **salie** grof.



2. Groenten mengen

Meng in een grote kom de **aardappelen**, **wortels**, **ui** en **appel** met de olijfolie, peper en zout (zie Tip). Bereid de bouillon.

Tip: Om afwas te besparen kun je de **aardappelen**, **groenten** en **appel** ook direct op de **bakplaat** met **bakpapier** mengen met de **olijfolie**, **peper** en **zout**.



3. Groenten bakken

Leg de **groenten** en **appel** op een **bakplaat** met **bakpapier** en rooster 15 - 20 minuten. Voeg dan de **salie** toe en schep goed om. Rooster nog 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **groenten** goudbruin zijn.



4. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



5. Jus bereiden

Voeg de **uienschutney** en de bouillon toe aan de koekenpan met **worst**. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen. Proef en breng op smaak met peper en zout indien nodig. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt warm.



6. Serveren

Serveer de **aardappelen** en **groenten** met de **worst**. Giet de jus ernaover.

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**.

Eet smakelijk!

Pizza calzone met ham en champignons

met balsamico-tomatensalsa

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Achterham



Passata



Italiaanse kruiden



Pizzadeeg



Geraspte Goudse kaas



Tomaat



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

Deze dubbelgevouwen pizza vindt zijn oorsprong, net als de gewone pizza, in Napels. De calzone is uitgevonden als handige to-go-variant.

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Achterham* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de helft van de **ui** en snij de andere helft in halve ringen (zie Tip). Pers de **knoflook** of snij fijn. Snij de **champignons** in plakjes. Snij de **achterham** in reepjes. Meng in een kom per persoon: 1 el **passata** en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart. Je gebruikt dit later om de calzone mee in te smeren.

Tip: Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Kook dan de ui mee met de tomatensaus.



2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelmatig vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de overige **passata**, de helft van de **Italiaanse kruiden** en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Voeg de aangegeven hoeveel water toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat 5 - 7 minuten inkoken op middelmatig vuur, of tot er een dikke saus ontstaat. Roer regelmatig door.



3. Pizzadeeg voorbereiden

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **uienringen** en de **champignons** 4 - 5 minuten. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Rol ondertussen het **pizzadeeg** uit op een bakplaat met bakpapier en snij doormidden. Duw het **pizzadeeg** met je handen uit elkaar zodat het wat breder wordt.



4. Calzone maken

Smeer de helft van elk stuk **pizzadeeg** in met de tomatensaus, maar houd de randen vrij. Verdeel de **champignons**, de **hamreepjes** en de **gerasppte kaas** over de tomatensaus. Vouw de niet belegde kant van het deeg over de vulling heen en druk de randjes goed dicht. Bestrijk de bovenkant van de calzone met een kwastje of de bolle kant van een lepel met het passata-oliemengsel. Bak de calzone 15 - 20 minuten in de oven (zie Tip).



5. Tomatensalsa maken

Snij de **tomaat** in blokjes. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige **ui**, overige **Italiaanse kruiden** en **tomatenblokjes** toe en schep om.



6. Serveren

Leg op ieder bord 1 calzone en serveer de tomatensalsa erover enernaast.

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.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Stamppot van spruitjes en prei met boerenworst

met spekjes en piccalilly

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spruiten



Varkensboerenworst



Spekreepjes



Belgische kruidenmix voor gehakt



Prei



Ui



Aardappelen



Piccalilly



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

De naam piccalilly stamt van "Paco-lilla" of "Indian Pickle" uit de 18e eeuw, wat refereert naar de augurk en de Aziatische kruiden die worden gebruikt in de saus!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper, schuimspaan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 /665	410 /98
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	9,7	1,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Verwijder de harde onderkant van de **spruiten**. Bewaar 2 **spruiten** per persoon apart en halveer de rest. Snijd de **prei** in ringen en snijd de **ui** in halve ringen.



2. Groenten koken

Zorg dat de **spruiten** en **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel. Voeg een flinke snuf zout toe en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken. Voeg de **prei** toe aan de pan en kook nog 2 - 3 minuten mee. Giet daarna af en houd afgedekt warm.



3. Spek bakken

Verhit een koekenpan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** en de **ui** in 3 - 4 minuten goudbruin. Haal de **spekjes** en **ui** met een schuimspaan uit de pan en houd apart. Halveer ondertussen de apart gehouden **spruitjes** en snijd vervolgens in halve ringen.



4. Worst bakken

Voeg de roomboter toe aan de koekenpan en bak de **worst** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de koekenpan af en bak de **worst** 5 minuten. Voeg de gesneden **spruiten** toe en bak nog 7 minuten. Blijf af en toe omscheppen zodat ze niet aanbranden.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** en **groenten** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk, de mosterd en ½ tl **Belgische gehaktkruiden** toe (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng als laatste de **spekjes** en **ui** door de stampot.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en leg de **worst** erbovenop. Garneer met de knapperige gebakken **spruitjes** en serveer de **piccalilly** ernaast.

Weetje Spruitjes zijn rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, ijzer voor je energieniveau, vitamine E voor een sterk immuunsysteem en vezels voor gezonde darmen.

Eet smakelijk!

Tip: De Belgische kruidenmix is vrij sterk. Voeg dus eerst een klein beetje toe en proef vervolgens of je meer wilt gebruiken.



Kleine half-om-half hamburgers met tapenade-roomsaus met aardappelen en wortel uit de oven

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kleine half-
om-half burger



Kookroom



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Wortel



Verse bladpeterselie &
basilicum



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kleine half-om-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	⅓
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 / 912	563 / 134
Vetten (g)	62	9
Waaran verzadigd (g)	18,4	2,7
Koolhydraten (g)	60	9
Waaran suikers (g)	15,3	2,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **wortel** in kwarten en daarna in stafjes van 5 cm lang. Was de **aardappelen**, snijd doormidden en daarna in stukken van 1 cm dik.

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



2. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de **aardappelen** en **wortel** met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **paprika**. Bak 25 - 35 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



3. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn en bewaar apart. Snijd de **paprika** in reepjes. Rooster de **paprika** de laatste 15 minuten mee in de oven met de **wortel** en **aardappelen**.



4. Burgers bakken

Verhit de overige olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burgers**, **ui**, **knoflook** en **tomatentapenade** 3 - 4 minuten. Draai de **burgers** om en voeg de **Italiaanse kruiden** toe en bak 2 minuten mee, of tot de **burgers** gaar zijn. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



5. Roomsaus maken

Voeg de **kookroom**, het groentebouillonblokje en de aangegeven hoeveelheid water toe en kook nog 5 - 7 minuten op laag vuur (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan 50 ml room per persoon door een gelijke hoeveelheid melk of bouillon. De overige room is lekker in bijvoorbeeld soep.



6. Serveren

Verdeel de **wortel**, **aardappelen** en **paprika** over borden. Serveer de **burgers** met de saus ernaast en garneer met de **verse kruiden**. Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!

Provençaals gehaktbrood

met geroosterde groenten in tomatensaus en rijst

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Ui		Knoflookteentje
	Varkensboerengehakt		Panko paneermeel
	Tomatenblokjes		Verse rozemarijn
	Witte langgraanrijst		Siciliaanse kruidenmix
	Zongedroogde tomaten		Wortel
	Paprika		Italiaanse kruiden



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

Misschien ken je de meatloaf vooral als een Amerikaans iets, maar dit is dus niet het geval. Hij komt oorspronkelijk uit wat wij nu West-Europa noemen, namelijk rondom Duitsland en Scandinavië!

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, ovenschaal, 2x pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1¾
Knoflootje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermel (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1¾
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	635 / 152
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	15,1	2,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **zongedroogde tomaten** fijn. Meng in een kom het **boerengehakt**, de **panko**, de **knoflook**, de **zongedroogde tomaten**, de **Siciliaanse kruiden**, de melk en de helft van de **ui**. Breng flink op smaak met peper en zout en kneed goed door.



2. Gehaktbrood bakken

Vorm een plat brood van het **gehakt**. Verhit ¼ el olijfolie per persoon en de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het gehaktbrood in 4 - 6 minuten rondom bruin en leg in een ovenschaal. Bak het gehaktbrood 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De garingstijd van je gehaktbrood hang erg af van de grootte en van de oven. Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of hij al gaar is.



3. Rijst koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **rijst**. Snijd de **wortel** in halve maantjes en de **paprika** in reepjes. Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven. Kook ondertussen de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en bewaar apart.



4. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon een pan op middelhoog vuur en bak de overige **ui** 2 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **tomatenblokjes**, **Italiaanse kruidenmix** en **verse rozemarijn** toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en verlaag het vuur. Laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



5. Saus afmaken

Voeg de **groenten** toe aan de saus als ze klaar zijn. Roer goed door.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamineen en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 200 gram groente!



6. Serveren

Snijd het gehaktbrood in plakken en verdeel over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Serveer met de **rijst** en **groenten** in tomatensaus.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met verse lasagnebladen

met romige saus, Goudse kaas en Siciliaanse kruiden

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Knoflookteentje



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Passata



Verse lasagnebladen



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Ui



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

Vandaag bereid je een Italiaanse lasagne met verse lasagnebladen en veel groenten. Dit gerecht zal bij iedereen in de smaak vallen.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Verge lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 / 809	485 / 116
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	22,9	3,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en **paprika** in blokjes.

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



2. Tomatensaus maken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg daarna de **courgette**, **paprika** en de **Siciliaanse kruiden** toe en roerbak 4 - 5 minuten mee. Voeg de **passata**, de suiker en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat, afgedekt, 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



3. Roux bereiden

Weeg de benodigde hoeveelheid bloem en roomboter af. Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer goed door met een garde tot deze lichtbruin kleurt. Voeg ½ van de **kookroom** toe en roer door tot de **kookroom** volledig is opgenomen.



4. Roomsauzen maken

Wacht tot de saus zachtjes kookt en herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige **kookroom**. Voeg de **kookroom** geleidelijk toe en roer constant om klontjes te voorkomen (zie Tip). Voeg de bouillon toe en laat 3 minuten inkoken op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Toch klontjes gekregen? Probeer eerst met de garde alles weg te kloppen en schenk anders door een zeef.



5. Lasagne maken

Verdeel een dun laagje tomatensaus over de bodem van een ovenschaal en leg er een laag **verse lasagnebladeren** bovenop (zie Tip). Bedek met een dun laagje roomsaus. Schenк hier een dun laagje tomatensaus overheen. Herhaal dit tot alle **lasagnebladen** op zijn en eindig met een laag roomsaus.



6. Serveren

Strooi de **geraspte belegen kaas** over de lasagne. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven, of tot hij een mooi krokant korstje heeft. Laat de lasagne 3 minuten rusten. Serveer daarna over borden.

Eet smakelijk!

Tip: Snijd de lasagnebladen op maat zodat ze mooi in jouw ovenschaal passen.

Luxe burratasalade met serranoham

met pistachepesto, balsamicotomaatjes en gemengde salade

Lekker snel  Premium

Totale tijd: 10 - 15 min.



**KOOK
PLAN**

VOOR HET DINEREN

- Bereid de cherrymatenen
- Bak de serranoham
- Maak de pistachepesto

NUTRI-SCORE



Burrata



Pistachenoen



Serranoham



Rucola en veldsla



Rode cherrymatenen



Vers basilicum



Grana Padano vlokken DOP



Knoflookteent



Citroen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, fijne rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burrata* (bol(len))	1	2	3	4	5	6
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Grana Padano volkoren DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptkaart.



2. Serranoham bakken

- Haal de **serranohamplakjes** los van elkaar en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **serranoham** 7 - 8 minuten in de oven, laat daarna afkoelen.
- Breek de **serranoham** in kleine stukken. Bewaar apart tot serveren.
- Rasp ondertussen de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers het **citroensap** uit.

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Halveer de **cherrytomaten**.
- Meng in een saladekom de zwarte balsamicoazijn met de helft van de extra vierge olijfolie.
- Voeg de **cherrytomaten** toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



3. Pesto maken

- Pel de **knoflook** en voeg toe aan een hoge kom.
- Voeg het **vers basilicum**, de **pistachenoten**, de **Grana Padano** en het **citroensap** toe aan de hoge kom.
- Voeg de overige extra vierge olijfolie toe en gebruik een blender of staafmixer om het tot een glad geheel te mixen. Voeg meer extra vierge olijfolie toe als de **pesto** te dik is. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Voeg kort voor serveren de **rucola en veldsla** toe aan de **cherrytomaten**. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de salade over diepe borden, leg de **burrata** erop en verdeel de **serranohamstukjes** erover.
- Besprenkel met de pistachepesto en garneer met **citroenrasp** naar smaak.

Eet smakelijk!

Garnalencrostini's met avocadocrème

met tomatensalsa, whiskeysaus, verse kruiden en citroen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



VOOR HET DINEREN

- De avocadocrème maken
- Tomatensalsa maken
- Crostini maken



Garnalen



Knoflookteentje



Avocado



Roomkaas



Whiskeysaus



Witte demi-baguette



Citroen



Tomaat



Worcestershiresaus



Verse bladpeterselie en bieslook



Verse dille



Paprikapoeder



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, kom, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Whiskeysaus* (g)	15	30	45	60	75	90
Witte demi-baguette (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (ml)	3	5	8	10	13	15
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

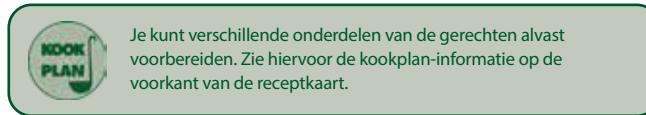
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	799 /191
Vetten (g)	42	13
Waarvan verzadigd (g)	14,1	4,2
Koolhydraten (g)	43	13
Waarvan suikers (g)	7,7	2,3
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	20	6
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
 - Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Voeg het vruchtvlees toe aan een hoge kom.
 - Voeg de **roomkaas, peterselie**, witte balsamicoazijn en honing toe. Breng op smaak met peper en zout.
 - Mix met een blender of staafmixer tot een gladde crème.



3. Garnalen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
 - Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
 - Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen**, **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 - 3 minuten.
 - Blus af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Besmeer de crostini's met de avocadocrème.
 - Verdeel de **garnalen** en de tomatensalsa eroverheen. Besprenkel met de boter uit de pan van de **garnalen**.
 - Garneer met de **whiskeysaus** en **dille**.
 - Serveer met de overige **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Opgeklopte feta met courgette

met feestelijk knoflookbrood, mangoboter en geroosterde pistachenoten

Veggie / Lekker snel / Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



KOOK
PLAN

VOOR HET DINEREN

- Maak de opgeklopte feta
- Bereid het knoflookbrood
- Rooster de pistachenoten

NUTRI-SCORE



Courgette



Feta



Citroen



Pistachenoten



Mascarpone



Seizoensbroodje



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Knoflookteent



Biologische
volle yoghurt



Mangochutney

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, blender of staafmixer met hoge kom, koekenpan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pistachenoten (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	50	100	150	200	250	300
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3828 /915	1000 /239
Vetten (g)	72	19
Waarvan verzadigd (g)	35,7	9,3
Koolhydraten (g)	46	12
Waarvan suikers (g)	16,9	4,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	19	5
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



1. Opgeklopte feta maken

- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Voeg de **feta**, **mascarpone** en honing toe aan een hoge kom. Voeg per persoon: 1 el **yoghurt** en ½ el **citroensap** toe.
- Pureer met een staafmixer tot een glad geheel en breng op smaak met peper en zout.
- Bewaar in de koelkast tot serveren.



4. Courgette bereiden

- Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak de **courgette** 1 - 3 minuten met de snijkant naar beneden, of tot hij goudbruin is.
- Draai de **courgette** om, verlaag het vuur naar middelhoog en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe (pas op voor spatters). Dek de pan af en laat 5 - 6 minuten koken.

5. Saus maken

- Breng de **courgette**, wanneer deze klaar is, op smaak met peper en zout. Haal de **courgette** uit de pan. Dek de **courgette** af met aluminiumfolie en houd apart tot serveren.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de roomboter, de **mangochutney** en de overige **knoflook** toe. Meng goed en laat de saus 1 - 2 minuten inkoken.



6. Serveren

- Verdeel de opgeklopte **feta** over een serveerschaal.
- Leg de **courgette** erbovenop en besprenkel met de mangoboter.
- Garneer met de **pistachenoten** en de overige **verse kruiden**.
- Serveer met het knoflookbrood.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Entrecote met cranberry-kalfsjus

met aardappelgratin, spruiten, spekreepjes en pecannoten

Lekker snel & Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



KOOK
PLAN

VOOR HET DINEREN

- Entrecote dichtschroeven
- Jus maken
- Groenten koken

20 - 25 MIN VOOR SERVEREN

- Aardappelgratin bakken
- Entrecote garen
- Groenten en spekreepjes afwerken
- Jus opwarmen en afwerken



	Entrecote		Kalfsjus
	Cranberrychutney		Pastinaak
	Verse rozemarijn		Knoflookteentje
	Wortelschijfjes		Pecanstukjes
	Sjalot		Spruiten
	Aardappelgratin		Spekreepjes
	Verse krulpeterselie		Gedroogde tijm
	Gedroogde rozemarijn		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, ovenschaal, soeppan of grote pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (g)	150	300	450	600	750	900
Kalfsjus* (g)	30	60	90	120	150	180
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	3	3	4
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelgratin* (g)	190	375	565	750	940	1125
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (g)	45	90	135	180	225	270
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5130/1226	634/152
Vetten (g)	75	9
Waarvan verzadigd (g)	37,7	4,7
Koolhydraten (g)	76	9
Waarvan suikers (g)	38,5	4,8
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	55	7
Zout (g)	3,5	0,4

Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptkaart.

1. Aardappelgratin maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **entrecote** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de **pastinaak** in staafjes van ongeveer ½ cm dik.
- Snipper de **sjalot** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder het plastic van het bakje en bak de **aardappelgratin** 20 minuten in de oven, of tot hij goudbruin kleurt.



4. Jus maken

- Verhit dezelfde pan van de **entrecote** op middelhoog vuur. Bak de **sjalot** en de overige **verge rozemarijn** 2 - 3 minuten. Blus af met de balsamicoazijn. Voeg de **cranberrychutney**, de **kalfsjus** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Meng goed, laat 2 minuten zachtjes inkoken en zet het vuur uit.
- Roer kort voor het serveren de overige roomboter erdoor. Haal de **rozemarijn** uit de **jus** en breng op smaak met peper en zout.



2. Entrecote bakken

- Verhit ⅓ van de roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Braad de **entrecote** 2 - 3 minuten per kant aan en leg vervolgens in een ovenschaal.
- strooi de helft van de **verge rozemarijn** eroverheen en bak de **entrecote** in de oven (zie hieronder voor de exacte baktijd).
- Dek de **entrecote** daarna af met aluminiumfolie en laat rusten tot serveren.

150g:	4 - 5 minuten
300g:	6 - 8 minuten
450g:	9 - 12 minuten
600g:	10 - 13 minuten



5. Spekreepjes bakken

- Verhit een andere koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **pecannoten** en de overige honing toe en bak nog 2 minuten.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.



3. Groenten koken

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan met deksel. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **pastinaak**, **spruiten** en **wortelschijfjes**, afgedekt, in 4 - 5 minuten gaar. Giet af en bewaar apart.
- Verhit opnieuw ⅓ van de roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spruiten**, **wortelschijfjes**, **knoflook**, **pastinaak**, **tijm**, **gedroogde rozemarijn** en de helft van de honing 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

- Leg de **spekreepjes** en **pecannoten** bovenop de groenten.
- Garneer de **aardappelgratin** met de **peterselie**.
- Snijd de **entrecote**, tegen de draad in, in plakken. Leg op een serveerschaal en garneer met de **rozemarijn**.
- Serveer de cranberry-kalfsjus ernaast.

Eet smakelijk!



Zalm in een knapperig jasje met krokante rosevalaardappelen met granaatappel, romige bieslooksaus en sperziebonen met amandelschaafsel

Premium ofdgerecht

Totale tijd: 60 - 70 min.



KOOK
PLAN

VOOR HET DINEREN

- Aardappelen koken
- Bieslookroomsaus maken

20 - 25 MIN VOOR SERVEREN

- Aardappelen roosteren
- Zalm bereiden en bakken
- Sperziebonen koken



	Rosevalaardappelen		Zalmfilet
	Knoflookteent		Sperziebonen
	Granaatappel		Citroen
	Verse rozemarijn		Verse bladpeterselie en bieslook
	Amandelschaafsel		Panko paneermeel
	Midden-Oosterse kruidenmix		Slagroom
	Citroenmayo met zwarte peper		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, 2x pan, keukenpapier, aardappelstamper, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zalmfilet* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (g)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						naar smaak

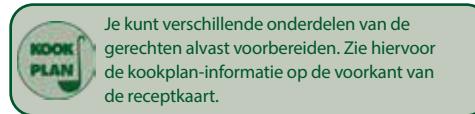
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	7142 /1707	714 /171
Vetten (g)	126	13
Waarvan verzadigd (g)	44	4,4
Koolhydraten (g)	78	8
Waarvan suikers (g)	13,2	1,3
Vezels (g)	21	2
Eiwit (g)	55	6
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen**.
 - Snijd eventueel grotere **aardappelen** doormidden. Kook de **aardappelen** 10 - 12 minuten. Giet af en houd apart.
 - Verwijder de **rozemarijnstengels** en snijd de blaadjes fijn. Pers de **knoflook** fijn of snijd fijn.
 - Meng in een kleine kom de olijfolie met de **rozemarijn** en **knoflook**.



2. Aardappelen roosteren

- Leg de **aardappelen** op een bakplaat met bakpapier. Druk de **aardappelen** voorzichtig plat met een glas of aardappelstamper.
 - Besprenkel met de **rozemarijnolie** en breng op smaak met peper en zout. Rooster ongeveer 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en knapperig zijn.
 - Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn en houd deze apart.
 - Snijd de **citroen** in 6 partjes.

400g:	15 - 19 Minuten
600g:	20 - 24 Minuten
800g:	25 - 29 Minuten



5. Saus maken

- Bereid de bouillon.
 - Verhit de helft van de roomboter in een steelpa op middelhoog vuur.
 - Voeg de bloem toe en bak 1 minuut, of tot het begint te geuren.
 - Voeg de **kookroom** en de bouillon toe. Roer goed door en kook 3 - 5 minuten zachtjes.
 - Voeg de **bieslook** en het sap van 1 - 2 **citroenpartjes** per persoon toe kort voor serveren. Breng op smaak met peper en zout.

6. Serverer

- Voeg kort voor serveren het **amandelschaafsel** en de overige roomboter toe aan de **sperziebonen**. Bak 2 - 3 minuten op hoog vuur. Verdeel over een serveerschaal en garneer met de helft van de **peterselie**.
 - Serveer de **aardappelen** met de **citroenmayonaise**.
 - Garneer de **zalm** met de **granaatappelpitjes** en de overige **peterselie**.
 - Serveer de bieslookroomsaus ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gevulde pompoen met cheesy orzo

met verse kruiden, parmezaankrieltjes en geitenkaasballetjes met honing

Veggie | Premium cht

Totale tijd: 60 - 70 min.



KOOK
PLAN

VOOR HET DINEREN

- Flespompoen roosteren
- Orzo voorbereiden

20 - 25 MIN VOOR SERVEREN

- Krieltjes roosteren
- Flespompoen afmaken
- Salade maken



	Flespompoen		Gedroogde cranberry's
	Knoflookteentje		Verse salie
	Gedroogde tijm		Orzo
	Parmigiano Reggiano DOP		Geitenkaasballetjes met honing
	Geraspte Red Leicester		Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie
	Appel		Slamix met radicchio, rucola en bladsalade
	Pikante uienschutney		Voorgekookte halve krieltjes met schil
	Gesneden ui		Tomatenpuree
	Balsamicocrème		Kruidenroomkaas
	Hazelnooten		Zongedroogde tomaten

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

3x bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flespompoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge salie* (g)	3	5	7	10	12	15
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Red Leicester* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5971 / 1427	561 / 134
Vetten (g)	74	7
Waarvan verzadigd (g)	37,5	3,5
Koolhydraten (g)	148	14
Waarvan suikers (g)	47,5	4,5
vezels (g)	22	2
Eiwit (g)	34	3
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen

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

Zout (g)	2,8	0,3
----------	-----	-----



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptkaart.

1. Pompoen bereiden

- Verwarm de oven voor op 230 graden. Bereid de bouillon.
- Halver de pompoen in de lengte en verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Leg de pompoen met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 35 - 40 minuten in de oven.
- Wel ondertussen de cranberry's in een kleine kom met warm water.



4. Pompoen afmaken

- Hol, wanneer de pompoen klaar is, de pompoen uit met een lepel. Laat ongeveer 1½ cm aan de randen over.
- Snijd het vruchtvlees grof. Voeg het vruchtvlees toe aan de orzo en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Vul de pompoen met de orzo.
- Hak de hazelnoten grof.
- Bestrooi de pompoen met de Red Leicester en de hazelnoten. Rooster nog 10 - 15 minuten in de oven.



2. Orzo maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de salie fijn. Snijd de zongedroogde tomaten grof.
- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui, orzo, het paprikapoeder, de salie en tomatenpuree met de helft van de tijm 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon toe en dek de hapjespan af. Kook 8 - 10 minuten.
- Roer de uienschutney, zongedroogde tomaten en roomkaas door de orzo. Haal de pan van het vuur en laat afgedeekt staan.



5. Salade maken

- Snijd de verse kruiden fijn. Giet de cranberry's af.
- Verdeel de sla over een groot bord.
- Verdeel de gebakken appel, geitenkaas en cranberry's eroverheen.
- Besprekkel met de balsamicocrème.



3. Krieltjes roosteren

- Rasp de Parmigiano Reggiano en strooi over een bakplaat met bakpapier.
- Leg de krieltjes erop en besprekkel met de olijfolie. Bestrooi met de overige tijm en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de appel met de suiker 5 - 6 minuten. Haal de koekenpan van het vuur en bewaar apart.



6. Serveren

- Serveer de pompoen op een groot bord. Bestrooi met de helft van de verse kruiden.
- Garneer de krieltjes met de overige verse kruiden.
- Serveer met mayonaise naar smaak.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Allergenen

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



Bao buns met sticky varkenshaas

met peultjes en knapperige ingelegde groenten

Street food

Totale tijd: 35 - 45 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingredient in je box! Deze heerlijke gestoomde broodjes zijn van Chinese afkomst en staan bekend om hun luchtige, zachte en lichtzoete smaak. Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Mini-komkommer



Gesneden spitskool



Peultjes



Zoete Aziatische saus



Bao-broodje



Verse gember



Knoflookteentje



Bosui



Varkenshaas



Zwart sesamzaad

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Gesneden spitskool* (g)	50	100	100	200	200	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peultjes* (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¾	10½
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte wijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Zoetzuur maken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **komkommer** in dunne repen zodat ze makkelijk in de **broodjes** passen. Meng in een grote kom de suiker, de witte wijnazijn en een snuf zout. Voeg de **spitskool** en de **komkommer** toe, schep om en laat intrekken tot serveren (zie Tip).

Tip: Vind je de spitskool te grof gesneden om rauw te eten? Snijd deze dan nog iets fijner.



2. Voorbereiden

Rasp de **gember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Meng in een kleine kom de bruine suiker met de sojasaus en een scheutje zonnebloemolie (zie Tip). Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken en wrijf in met peper en zout. Voeg de bloem toe aan een kom en wentel de **varkenshaas** erdoorheen zodat alle kanten met een dun laagje bloem bedekt zijn.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan een beetje sambal of sriracha toe.



3. Peultjes bereiden

Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Verhit ondertussen een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **peultjes** toe en bak 4 - 6 minuten. Blus af met de helft van de **zoete Aziatische saus** en breng op smaak met peper en zout.



4. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen een flinke scheut zonnebloemolie in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de pan goed heet is, de **varkenshaas** erin en bak 1 minuut per kant. Zorg dat er genoeg ruimte is in de pan om de plakken naast elkaar te leggen (zie Tip). Haal de **varkenshaas** uit de pan en bewaar op een bord. Het vlees hoeft nog niet gaar te zijn.

Tip: Als de pan te klein is kun je dit in meerdere keren doen.



5. Saus maken

Voeg de **gember**, de overige **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de pan van het **varkensvlees** en bak 2 - 3 minuten op middellaag vuur. Voeg daarna de suiker-sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook en voeg de **varkenshaas** weer toe aan de pan zodra de saus begint te borrelen. Roer regelmatig door tot de saus indikt en aan het vlees begint te plakken.



6. Serveren

Vul de **bao-broodjes** met wat van de zoetzure **groenten** en het **varkensvlees**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de overige **zoete Aziatische saus**. Serveer met de **peultjes** en de overige zoetzure **groenten**. Garneer de **groenten** met het **zwarte sesamzaad**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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