



Pangasiusfilet à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geroosterde amandelen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Pangasiusfilet



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.

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, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode splitlinzen (g)	30	60	90	120	150	180
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Geroukt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Halver de **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in partjes.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **wortel**, **ui** en **knoflook** toe. Bak 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rode linzen** en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn.



3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verdeel de bloem over een bord. Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Haal de vis door de bloem en tik de overige bloem eraf. Bewaar de vis apart tot gebruik.



4. Pureren

Haal de hapjespan van het vuur wanneer de **wortel** en de **linzen** gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Voeg het **gerookt paprikapoeder** en de helft van de roomboter toe. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm op laag vuur.

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



5. Vis bakken

Verhit de overige roomboter in de koekenpan van het **amandelschaafsel** op middelhoog vuur. Voeg de vis toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de vis uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de **spinazie** toe aan de koekenpan en laat slinken.



6. Serveren

Verdeel de wortel-linzenpuree over de borden en schep de **spinazie** erop. Leg de vis op de **spinazie** en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon over uit. Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Volkoren spaghetti met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde cherrytomaten en pecorino

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

We hebben de **linguine** in dit recept vervangen door **volkoren spaghetti**. **Volkoren spaghetti** bevat andere **allergenen**. Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Volkoren spaghetti



Rode cherrytomaten



Knoflookteentje



Vers basilicum



Citroen



Spinazie



Cashewstukjes



Rucola



Geraspte pecorino DOP



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

Vandaag bereid je een variant op pesto uit een potje door spinazie, basilicum, pecorino en cashewnoten te mixen tot huisgemaakte spinaziepesto.

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

Hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 /817	887 /212
Vetten (g)	48	13
Waarvan verzadigd (g)	11,2	2,9
Koolhydraten (g)	70	18
Waarvan suikers (g)	11	2,9
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	23	6
Zout (g)	1	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.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Halver de **cherrytomaten** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en pers de **citroen** uit.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uistomen.



2. Cherrytomaten roosteren

- Leg de **cherrytomaten** in een ovenschaal en besprenkel met de olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de cashewstukjes tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan zonder olie de **spinazie** 3 - 4 minuten, of tot de **spinazie** helemaal geslonken is.



3. Spinaziepesto maken

- Voeg de **spinazie**, de **knoflook**, het **basilicum**, de cashewstukjes en de helft van de **kaas** toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el **citroensap** en ½ el kookvocht toe. Meng met een staafmixer tot een gladde **pesto**. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **spinaziepesto** naar smaak door de **pasta** (zie Tip).

Tip: De overige pesto is lekker als dressing door een salade de volgende dag of op een boterham met kaas en tomatenplakjes.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** en **cherrytomaten** erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met aardappelpartjes, cherrytomaten en geroosterde paprika

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Portobello zit vol met vitamine B2 en is daarom zeer geschikt als vleesvervanger. Je serveert hem vandaag met geitenkaas en honing.



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, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrymatenen (g)	65	125	190	250	315	375
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 / 616	389 / 93
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,4
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	13,1	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de rozemarijntakjes en snijd fijn. Snijd de ui in ringen. Halver de rode cherrymatenen. Snijd de paprika in blokjes. Was de aardappelen grondig en snijd in lange smalle partjes.



2. Aardappelen bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, afgedekt, 15 - 20 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal het deksel van de pan en bak nog 15 minuten.

Tip: *Zet het vuur eventueel hoger om de aardappelen sneller te garen. Let dan wel goed op dat de aardappelen niet verbranden en schep regelmatig om.*



3. Portobello bakken

Leg de **portobello** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Vul de **portobello** met de **geitenkaas** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing over de **portobello** met **geitenkaas**. Bak 18 - 20 minuten in de oven.

Weetje *Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarmer alternatief is voor harde kazen zoals Goudse kaas of parmezaanse kaas?*



4. Groenten meebacken

Meng ondertussen de **ui** en **paprika** in een ovenschaal (zie Tip). Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven. Voeg dan de **tomaten** toe en rooster 10 minuten verder.

Tip: *Gebruik eventueel 2 ovenschalen om de groenten sneller en gelijkmatiger te bakken.*



5. Portobello afmaken

Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de **walnootstukjes** over de **portobello**.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **portobello** over de borden. Schep de ovengroenten ernaast. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Weetje *Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.*

Eet smakelijk!



Sweet & sticky rundergehaktballetjes

met aardappelpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspilling tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus



Verse bladpeterselie en bieslook

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, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	460 / 110
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	21,7	3,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze.
- Snipper de **ui** fijn.



2. Gehaktballetjes maken

- Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kom het **gehakt** met de **panko**. Draai er 3 gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de helft van de **ui** toe. Bak, afgedekt, 4 - 6 minuten.



3. Bakken

- Besprengel de **sperziebonen** met olijfolie, voeg de overige **ui** toe en bak 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de ketchup met de **sojasaus**, de honing en de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak al roerend 2 minuten. Zet daarna het vuur uit.
- Snijd ondertussen de verse **kruiden** fijn.



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, de verse kruiden, een klein klontje roomboter en eventueel een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over de borden. Schep de groenten en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprengel met de saus uit de koekenpan.



Geroosterde groenten met cranberry's en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse
kruidenmix



Zoete aardappel



Bloemkool



Verse bladpeterselie
en munt



Gedroogde cranberry's



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de
bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel
worden door de zon!

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, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 /662	401 /96
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,6
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	16,4	2,4
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Bulgur koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon in een pan. Kook de **bulgur** 10 - 12 minuten. Giet daarne af en laat uitstomen.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in halve plakken van maximaal 1 cm dik.
- Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes.



2. Groenten roosteren

- Meng in een grote kom de **zoete aardappel** en **bloemkool** met de olijfolie, de **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 18 - 20 minuten in de oven.



3. Dressing maken

- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de verse **kruiden** met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de hummus met de aangegeven hoeveelheid water. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over de borden. Schep de **zoete aardappel** en de **bloemkool** over de **bulgur**.
- Besprenkel met de hummus en de **kruidendressing**.
- Garneer met de **cranberry's** en de overige verse **kruiden**.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met vers basilicum

met mascarponesaus, courgette en wortel

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Verge lasagnebladen



Ui



Courgette



Wortel



Passata



Knoflooksteen



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Mascarpone



Siciliaanse kruiden



Geraspte mozzarella



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

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en trekken alle smaken er nog beter in.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	527 /126
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,6
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	22,2	3,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Courgette roosteren

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



3. Saus maken

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

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



4. Lasagne maken

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



5. Basilicum snijden

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



6. Serveren

Laat de **lasagne** voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden. Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Penne met kip in cherrytomatensaus

met basilicum, Siciliaanse kruiden en puntpaprika

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Penne



Knoflookteentjes



Rode puntpaprika



Uitjes



Siciliaanse kruiden



Cherrytomaten in blik



Vers basilicum



Kipfilet met
mediterrane kruiden



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

Kipfilet is een mager, veelzijdig stuk vlees met een milde smaak en malse textuur. Het absorbeert gemakkelijk kruiden en past bij veel verschillende keukens!



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 hapjespan, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en zet apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halver de **puntpaprika** in de lengte en verwijder de zaadlijsten.

Weetje Wist je dat (punt)paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.



2. Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **puntpaprika** in 8 - 10 minuten gaar. Schep halverwege de baktijd om, zodat de **puntpaprika** niet verbrandt. Breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een tweede hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 1 minuut.
- Voeg de **cherrytomaten** en de **Siciliaanse kruidenmix** toe. Bak 3 minuten verder en plet tijdens het bakken de **cherrytomaten** met een spatel.
- Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.

4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus en meng goed door.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Serveer de **puntpaprika** en **kipfilet** erbovenop.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Naanpizza met geitenkaas en groenten

met cherrymatensalade en basilicumcrème

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood



Verse geitenkaas



Basilicumcrème



Rode cherrymaten



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

Wist je dat geitenkaas lichter verterbaar is dan koemelk? Dit komt
doordat de vetcellen in de geitenmelk beter verdeeld zijn dan in koemelk.
Geitenmelk bevat 2 keer zoveel waardevolle mineralen als koemelk.

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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Rode cherrytomaten (g)	75	125	250	250	375	375
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (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)	2883 /689	637 /152
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	8,9	2
Koolhydraten (g)	82	18
Waarvan suikers (g)	15,5	3,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snipper de andere helft fijn.
- Schil de **zoete aardappel** of was grondig.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de **zoete aardappel** en de **courgette** in dunne plakjes.

Weetje 🍎 De verschillende groenten in dit recept zorgen voor variatie, wat belangrijk is om alle benodigde vitamines en mineralen binnen te krijgen. Hoe meer variatie, hoe beter!



2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de halve-uienringen, de zoete-aardappelplakjes en de helft van de oregano 4 - 6 minuten.
- Bak de laatste minuut de **courgetteplakken** mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Naanpizza's bereiden

- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel 2 el **passata** over elk stuk **naanbrood** en bestrooi met de overige **oregano**. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het **naanbrood** 2 minuten in de oven. Verdeel de gebakken **ui**, **zoete aardappel** en **courgette** over de **naanbroden**.
- Verbrokkel de **geitenkaas** erover en besprenkel met wat **basilicumcrème**. Bak de naanpizza's nog 4 - 6 minuten in de oven.



4. Serveren

- Halveren ondertussen de **cherrytomaten**.
- Meng in een saladekom de **cherrytomaten** en de overige **ui** met de witte balsamicoazijn en de overige **basilicumcrème**. Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!



Stir-fry met biefstukreepjes, noedels en paksoi

met courgette, rode peper en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Knoblookteentje		Verse gember
	Rode peper		Sojasaus
	Zoete Aziatische saus		Biefstukreepjes
	Courgette		Paksoi
	Ui		Paprikapoeder
	Gomasio		Wortel
	Volkoren noedels		



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

Paprikapoeder is een kleurrijke, veelzijdige smaakmaker gemaakt van gedroogde pepers. De smaak varieert van zoet tot rokerig of pittig, afhankelijk van de pepersoort waarvan het gemaakt is!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Vers gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
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)	2284 /546	452 /108
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	22	4,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreepjes** uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **biefstukkreepjes** met de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **sojasaus** en zoete Aziatische saus.



2. Groenten bakken

- Halver de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Snipper de **ui**.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de groenten en het **paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Stir-fry afmaken

- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **biefstukkreepjes** en de marinade toe aan de groenten en bak 1 minuut verder.
- Giet de **noedels** af en voeg ze toe aan de wok of hapjespan. Meng de **noedels**, groenten en **biefstukkreepjes** goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

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



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Pokébowl met gefrituurde kip

met sojabonen, sinaasappel en komkommer

Familie Lekker snel

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!



Kipfilethaasjes



Sojasaus



Sojabonen



[Mini]-komkommer



Handsinaasappel



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamaad



Knoflookteentje



Bruine snelkookrijst



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

Pokébowls komen oorspronkelijk uit Hawaï en zijn geïnspireerd op de traditionele poké - gekruide rauwe vis. Tegenwoordig bestaan er recepten met eindeloze combinaties van eiwitten, groenten en dressings!



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, mes, grote kom, pan, 2x keukenpapier, bord, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	70	100	120	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[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)	3368 /805	502 /120
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	12,6	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Roer de **rijst** en bouillon erdoor. Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de **rijst** in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen en snijd in blokjes. Snijd de komkommer in blokjes.



2. Beslag maken

- Dep de **kipfilet** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak in een grote kom een beslag van de Koreaanse **kruidenmix**, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de kip in een friteuse te bakken.



3. Kip frituren

- Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruinen is het heet genoeg om de **kip** te bakken.
- Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie. Bak de **kip** in 2 - 3 minuten.
- Draai voorzichtig om en bak nog 2 - 3 minuten, of tot ze goudbruin kleuren (zie Tip).

Tip: Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, de **mayonaise** en honing.
- Roer de wittewijnazijn door de **rijst**.
- Serveer de **rijst** in kommen of diepe borden. Verdeel de **komkommer**, **sinaasappel**, **sojabonen** en sojamayonaise over de **rijst**. Garneer met de sesamzaadjes.

Eet smakelijk!



Linzenschotel met veggie gehakt en aubergine

met Midden-Oosterse kruiden, yoghurt en kaas

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Linzen



Ui



Wortel



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Midden-Oosterse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Tomatenblokjes



Biologische volle yoghurt



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

In dit recept poffen we de aubergine. Dat duurt misschien wat langer, maar betaalt zich dubbel en dwars terug in smaak. Eet smakelijk!

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, vergiet, grote koekenpan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2314 / 553	365 / 87
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,6
Koolhydraten (g)	33	5
Waarvan suikers (g)	20,1	3,2
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Aubergine bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in blokjes. Verdeel de **aubergineblokjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met een flinke scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aubergine** 17 - 20 minuten in de oven.



2. Groenten bakken

Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in blokjes van 1 cm (zie Tip). Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 3 - 5 minuten.

Tip: Snijd de blokjes niet te grof, anders garen ze niet snel genoeg.



3. Plantaardig gehakt bakken

Voeg het plantaardig **gehakt** en de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe aan de pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven en bak 3 - 4 minuten verder. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



4. Saus bereiden

Giet de **linzen** af in een vergiet, spoel af en laat uitlekken. Voeg de **tomatenblokjes** en **linzen** toe aan de pan, roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Kook de saus 3 - 4 minuten op laag vuur.



5. Schotel vullen

Schep de helft van de saus op de bodem van een ovenschaal en bedek de saus met de helft van de **aubergineblokjes**. Verdeel de overige saus over de laag met **aubergineblokjes**. Leg de overige **aubergineblokjes** bovenop de saus. Verdeel de **yoghurt** over de **aubergine**. Breng op smaak met peper en bestrooi met de **geraspte kaas**. Bak de schotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de korst goudbruin kleurt.



6. Serveren

Verdeel de linzenschotel over de borden.

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Venkelcurry met koriander-yoghurtsaus

met bruine rijst, geroosterd amandelschaafsel en kokosmelk

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Rode peper		Ui
	Woksaus met gember		Gemalen kurkuma
	Knoflookteentje		Venkel
	Verse koriander		Tomatenpuree
	Bruine snelkookrijst		Kokosmelk
	Biologische volle yoghurt		Paprika
	Mais in blik		Geel mosterdzaad
	Amandelschaafsel		



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

Bruine rijst heeft een iets stevigere textuur en een meer nootachtige smaak dan witte rijst. Het bevat ook meer vezels en voedingsstoffen, waardoor het een gezondere keuze is!



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, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Woksaus met gember (g)	20	35	50	70	85	105
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 /758	530 /127
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,8
Koolhydraten (g)	93	16
Waarvan suikers (g)	25,8	4,3
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,6	0,3

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 met deksel voor de **rijst**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halver de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes.
- Snijd de **paprika** in smalle repen. Snijd de **koriander** grof.



2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, de **knoflook**, het **mosterdzaad**, de **rode peper** en de gemalen **kurkuma** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Giet de **mais** af. Voeg de **mais**, **tomatenpuree**, woksaus met **gember**, de **paprika** en de **venkel** toe. Roer goed en bak nog 4 - 6 minuten.



3. Curry afmaken

- Kook de **rijst**, afgedeckt, in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Voeg de **kokosmelk** toe aan de groenten. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen.
- Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een kom de **yoghurt** met ½ van de **verge koriander**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de curry en de **yoghurtsaus** erop. Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **verge koriander**.



Couscousbowl met veggie döner

met honing-gemberdressing, amandelen en verse kruiden

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren couscous



Vegetarische
döner kebab



Gesnijpte rode ui



[Mini]-komkommer



Tomaat



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie
en munt



Rozijnen



Gemalen kurkuma



Afrikaanse kruidenmix



Honing-gemberdressing



Gezouten amandelen



Knoflookteentje



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous.
Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor gezondheidsvoordelen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Deksel, kleine kom, koekenpan, 2x 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesnijperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 /854	546 /131
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	20,6	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Couscous bereiden

- Bereid de bouillon.
- Meng in een kom de **couscous** met de **rozijnen**, **kurkuma** en bouillon. Dek de kom af en laat 10 minuten staan.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een kom de **komkommer** met de witte wijnazijn.



2. Vegetarische döner bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische döner, de **ui** en de **Afrikaanse kruidenmix** 5 - 7 minuten, of tot de döner gaar is.
- Blus af met 1 el water per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom de **knoflook** met de honing-gemberdressing, de **mayonaise** en ½ el water per persoon.



3. Toppings bereiden

- Snijd de verse **kruiden** fijn en bewaar de **kruiden** apart van elkaar.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een kom de **tomaat** met de **peterselie** en breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng in een kom de **sinaasappel** met de **munt** en extra vierge olijfolie naar smaak.



4. Serveren

- Hak de **amandelen** grof.
- Verdeel de **couscous** over kommen. Leg de vegetarische döner, **komkommer**, **tomaat** en **sinaasappel** erbovenop.
- Garneer met de **amandelen** en besprengel met de dressing.

Eet smakelijk!



Wraps met krokant gebakken garnalen

met gefrituurde uitjes, appel-koolsla en tomaat

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Panko paneermeel



Mayonaise



Tomaat



Rodekool,
wittekool en wortel



Appel



Gefrituurde uitjes



Mini-tortilla's



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

Je geeft de garnalen extra crunch met panko - een soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.

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, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Panko paneermel (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Garnalen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Leg de **garnalen** in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in de kom met $\frac{1}{3}$ van de **mayonaise**. Haal de **garnalen** vervolgens door de **panko**.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de tortilla's in de magnetron te verwarmen. In dat geval hoeft je de oven niet voor te verwarmen.



2. Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 4 - 6 minuten, of tot ze goudbruin zijn (zie Tip).
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

Tip: Bak de achtergebleven panko mee en gebruik dit bij het serveren als topping.



3. Koolsla maken

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven (zie Tip).
- Meng in een saladekom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **appel**. Voeg de honing, de witte balsamicoazijn en de overige **mayonaise** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Verwarm je de tortilla's in de magnetron? Leg de tortilla's dan op een magnetronbestendig bord en verwarm 30 seconden. Herhaal tot de tortilla's warm zijn.



4. Serveren

- Verdeel de koolsla over de **tortilla's**.
- Leg de **garnalen** erop en verdeel de **tomatenblokjes** ertover.
- Garneer met de gefrituurde **uitjes**.

Eet smakelijk!

Geitenkaassalade met pecannoten en pompoenpitten

met yoghurtdressing, appel, courgette en aardappelen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sylvie:

“Deze salade ontstond uit mijn liefde voor verrassende smaakcombinaties. Romige geitenkaas en frisse appel vormen een mooie balans, terwijl de topping van gehakte pecannoten zorgt voor een fijne knapperigheid. Een lichte yoghurtdressing maakt het geheel heerlijk fris en smeuïg.”



	Rucola en veldsla		Aardappelblokjes
	Courgette		Geitenkaasbolletjes met honing
	Yoghurtdressing		Pecanstukjes
	Italiaanse kruiden		Appel
	Pompoenpitten		

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	50	100	150	200	250	300
Yoghurtdressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Pecannotjes (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	586 /140
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,3
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	19,4	3,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	0,8	0,2

Allergenen

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



1. Aardappeltjes bakken

- Leg de aardappelblokjes in een koekenpan en schenk de aangegeven hoeveelheid water erbij. Dek de pan af en laat 2 - 3 minuten stomen op middelhoog vuur.
- Haal het deksel van de pan en besprenkel de aardappelblokjes met zonnebloemolie. Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en schep goed om, zodat de aardappelblokjes rondom bedekt zijn.
- Bak de **aardappelen** 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



2. Pompoenpitten poffen

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **courgette** in blokjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 4 - 5 minuten.
- Voeg de honing toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snij de **appel** in blokjes.
- Serveer de **rucola** en **veldsla** op diepe borden.

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



4. Serveren

- Verdeel de **appel**, **courgette** en geitenkaasbolletjes over de sla.
- Besprenkel met de **yoghurtdressing**. Garneer met de **pecannoten** en **pompoenpitten**.
- Serveer de aardappeltjes ernaast.

Eet smakelijk!



Smokey mafaldine met chorizo

in romige tomatensaus met pecorino en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Chorizoblokjes



Knoflookteens



Gesneden ui



Spinazie



Siciliaanse kruiden



Roomkaas



Cherrytomaten in blik



Geraspte pecorino DOP



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

Wist je dat 200 gram spinazie meer calcium bevat dan een heel glas melk?



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
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Kook de **pasta** 7 minuten.
- Voeg de **spinazie** toe en kook nog 2 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de **pasta** af en bewaar apart.



2. Bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **chorizo**, de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten.



3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg aan de koekenpan de **cherrytomaten**, **roomkaas**, **Siciliaanse kruidenmix**, suiker en 25 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes inkoken tot de **pasta** klaar is.

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



4. Serveren

- Voeg de **pasta** en **spinazie** toe aan de pan met saus en roer goed door.
- Voeg wat meer kookvocht toe als de saus nog te dik is.
- Verdeel de **pasta** over borden en garneer met de geraspte **pecorino**.

Eet smakelijk!



Tomatenrisotto met gekruide kipworstjes

met mascarpone, puntpaprika en peterselie

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Gekruide kipworstjes



Passata



Rode puntpaprika



Rode cherrytomaat



Ui



Knoflookteentje



Mascarpone



Siciliaanse kruiden



Verse bladpeterselie



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

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



Scheur mij af!

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

Steelpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	2845 / 680	357 / 85
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	11	1,4
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	16,8	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een steelpan. Voeg de **passata** toe en breng aan de kook.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes.
- Halver de **cherrytomaten** en snijd de **peterselie** fijn.



2. Bakken

- Snid het vel van de **worst** open en knijp het vlees uit het vel.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **puntpaprika**, **Siciliaanse kruidenmix** en het worstvlees toe. Bak het vlees 3 - 4 minuten los op hoog vuur.
- Verlaag het vuur naar middelhoog. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut mee.



3. Risotto maken

- Voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon met **passata** toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer $\frac{1}{3}$ van de bouillon met **passata** toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook voor ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** toe en kook nog 5 - 7 minuten.
- De **risotto** is gaar zodra de korrel van buitenen zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



4. Serveren

- Haal daarna de pan van het vuur en meng de **mascarpone** en de helft van de **peterselie** door de **risotto**.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de **risotto** op diepe borden.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes in honing-mosterddressing

met rozemarijn krieltjes en wortel

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Verge rozemarijn



Ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Honing-mosterddressing



Wortel



Gele wortel



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

Gele wortels zijn een oude wortelvariëteit die rijk is aan luteïne en bétacaroteen, wat ze hun zonnige kleur geeft. In tegenstelling tot oranje wortels, die later werden gekweekt, bieden gele wortels een mindere zoetheid.



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, koekenpan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	400 /95
Vetten (g)	37	5
Waaran verzadigd (g)	12,9	1,8
Koolhydraten (g)	58	8
Waaran suikers (g)	10	1,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **krieltjes** doormidden en eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Snijd de **ui** in 8 partjes. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak grof.
- Meng in een kom de **krieltjes** met de helft van de **rozemarijn** en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak in 25 minuten gaar. Schep de **krieltjes** halverwege om.
- Meng de **ui** met een klein scheutje olijfolie. Bak de **ui** de laatste 10 - 15 minuten mee in de oven.



2. Worstjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak 5 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Leg de worstjes in een ovenschaal en giet de helft van de honing-mosterddressing over de worstjes. Zet de worstjes de laatste 5 minuten bij de **krieltjes** in de oven.



3. Wortels bakken

- Halver de **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 2 cm dik. Voeg de **wortels** en de bouillon toe aan een hapjespan met deksel. Breng aan de kook en kook de **wortels**, afgedekt, in 12 - 15 minuten zacht.
- Haal het deksel van de hapjespan en kook nog 3 - 5 minuten (zie Tip 1). Roer de overige **rozemarijn** en extra vierge olijfolie naar smaak erdoorheen (zie Tip 2). Breng op smaak met peper en zout.

Tip 1: Is er nog kookvocht? Giet dan af in een vergiet en voeg de wortels daarna terug toe aan de hapjespan.

Tip 2: Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



4. Serveren

- Serveer de **krieltjes**, **ui** en **wortels** in diepe borden.
- Verdeel de varkensworstjes over de borden.
- Besprenkel met de overige honing-mosterddressing.

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!



Pastasalade met tonijn

met cherrytomaten, verse kruiden en courgette

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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



Courgette



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruiden



Rode cherrytomaten



Ui



Verse basilicum,
bieslook en
bladpeterselie



Skipjack tonijn in
zonnebloemolie



Trottole tricolore

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 saladekom, pan, kleine kom, zeef, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blikken)	1	1	2	2	3	3
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Kook de **pasta**, afgedeckt, 10 - 12 minuten.
- Giet af in een vergiet, spoel af met koud water en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Snipper de **ui** (zie Tip).

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met de groenten in stap 2.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	687 / 164
Vetten (g)	27	7
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,9
Koolhydraten (g)	74	18
Waarvan suikers (g)	11,6	2,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	27	7
Zout (g)	1,1	0,3

Allergenen

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



3. Salade maken

- Snijd de verse **kruiden** fijn. Laat de **tonijn** uitlekken, maar bewaar de olie.
- Meng in een kleine kom de **tonijn** met de **mayonaise**, verse **kruiden** en **ui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** en de olie van de **tonijn** naar smaak toe aan een grote saladekom en meng door elkaar.
- Voeg de groenten toe aan de saladekom en meng goed door elkaar. Zet opzij en laat wat te koelen.

4. Serveren

- Meng de **slamix** en ¾ van de **tonijn** door de **pasta** met saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pastasalade over de borden.
- Schep de overige **tonijn** erop en server.

Eet smakelijk!



Paddington's parelcouscous met Peruaanse kruiden met champignons en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



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!



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	426 / 102
Vetten (g)	25	4
Waaran verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	84	13
Waaran suikers (g)	19	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,3	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. Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de parelcouscous. Snipper ondertussen de **ui** en snij de **wortel** in kleine blokjes. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ongeveer 1 ½ cm.

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 ingrediënten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



2. Groenten bakken

Verdeel de **ui**, **wortel**, **champignons** en zoete-aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



3. Parelcouscous koken

Voeg ondertussen de **parelcouscous** toe aan de pan met bouillon en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



4. Smaakmakers bereiden

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Verkruimel ondertussen de **witte kaas**.



5. Mengen

Meng in een kom de ovengroenten, de witte balsamicoazijn en de Peruaanse **kruiden** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **witte kaas** en de geroosterde **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Pizza bianco met courgette en groene pesto

met champignons en kaas

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Ui



Champignons



Pesto genovese



Biologische crème fraîche



Pizzadeeg



Geraspte Goudse kaas



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

Paddenstoelen zijn een goede toevoeging aan je vegetarische maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen voor een fijne bite.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
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)	3862 /923	767 /183
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,9
Koolhydraten (g)	101	20
Waarvan suikers (g)	10,8	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



2. Groenten bakken

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



3. Pizza maken

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



4. Serveren

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

Gezondheidstip Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Laat het besprenkelen met de overige pesto dan achterwege. De overige pesto kan je de volgende dag gebruiken in een salade of op een broodje.

Eet smakelijk!



Gebakken rijst met omelet en soja-sesamdressing

met spitskool, zoete-chilikomkommer en taugé

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ei



Gefrituurde uitjes



[Mini-]komkommer



Zoet-pittige chilisaus



Gesneden spitskool



Sesamzaad



Sojasaus



Taugé



Knoflookteentje



Koreaanse kruidenmix



Basmatirijst



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

Vandaag bereid je een lekkere vegetarische maaltijd. Door de omelet hoeft je je geen zorgen te maken om de hoeveelheid eiwitten die je binnen krijgt!



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

3x kom, pan, bord, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteenten (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Breng het water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af indien nodig.
- Spreid de **rijst** uit over een bord of snijplank en laat afkoelen.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in kleine blokjes en voeg toe aan een kom. Voeg de zoet-pittige chilisaus toe en meng goed met elkaar.



3. Rijst bakken

- Voeg de **knoflook**, Koreaanse **kruiden**, taugé en **rijst** toe aan de pan met **spitskool** en meng goed. Bak 2 - 3 minuten mee.
- Schep niet te vaak om, zodat de **rijst** goed kan bakken. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op, zoals sterke botten, tanden en gezonde spieren door de calciumboost.

2. Spitskool bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spitskool** 6 - 8 minuten.
- Klop ondertussen de **eieren** los in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een omelet van de **eieren**.
- Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.

4. Serveren

- Meng in een kom de **mayonaise** met de **sojasaus** en het **sesamzaad**.
- Roer de ketjap door de **rijst** en serveer de **rijst** in kommen of diepe borden. Verdeel de omeletreepjes, gefrituurde **uitjes** en **komkommer** eroverheen.
- Besprenkel met de soja-sesam dressing of serveer de dressing ernaast.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 / 887	749 / 179
Vetten (g)	50	10
Waarvan verzadigd (g)	10,5	2,1
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	11,1	2,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Hawaïaanse stijl hamburger met sticky champignons

met witte rijst en spiegelei

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Champignons



Ui



Jasmijnrijst



Sojasaus



Ei



Half-om-half
hamburger



Tomatenpuree



Rode puntpaprika



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

Dit gerecht is geïnspireerd op de Hawaïaanse loco moco. Het is een fusie tussen de Amerikaanse en Aziatische keuken en werd voor het eerst gecreëerd in 1949. De lokale tieners die als een van de eersten het gerecht bestelden gaven het gerecht haar naam.

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, grote kom, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	570 /136
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	19,1	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **champignons** in plakjes en de **puntpaprika** in blokjes.

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. Champignons bakken

Kook de **rijst**, afgedeekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **champignons** en **puntpaprika** toe en bak 4 - 5 minuten mee.



3. Saus maken

Meng ondertussen in een grote kom de bouillon met de **tomatenpuree**, **sojasaus**, ketjap, bloem en suiker. Voeg het mengsel toe aan de koekenpan met de **champignons** en breng aan de kook. Laat de saus 5 - 8 minuten op laag vuur indikken. De saus heeft de gewenste dikte bereikt als hij aan de achterkant van een lepel blijft hangen.



4. Spiegelei bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie tot serveren.



5. Burger bakken

Bak in dezelfde koekenpan 1 spiegelei per persoon (zie Tip).

Tip: Zit er niet meer voldoende bakvet in de pan van de burger? Voeg dan nog een klein klontje roomboter toe.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de **hamburger** over de borden. Schep de sticky groenten over de **hamburger**. Serveer met het spiegelei.

Eet smakelijk!



Courgettesoep met bospaddenstoelenpesto

met gegratineerde bruine ciabatta

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Courgette



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Bospaddenstoelenpesto



Geraspte Goudse kaas



Olijfolie met truffelaroma



Speciaal ingrediënt in je box! Volkoren graanproducten verkleinen de kans op onder andere hart- en vaatziekten. Deze volkoren ciabatta is dus een betere keuze dan de witte variant én net zo lekker!
Wat vind 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

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, dunschiller of kaasschaaf, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vulkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bospaddenstoelenpesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Kokend water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	3686 / 881	672 / 161
Vetten (g)	57	10
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,5
Koolhydraten (g)	59	11
Waarvan suikers (g)	10,8	2
Vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,9	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 en kook 300 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Was of schil de **aardappelen** en snij in kleine blokjes. Snij of schaaf met een dunschiller of kaasschaaf 3 dunne linten per persoon van de **courgette**. Snij de overige **courgette** in blokjes.



2. Roosteren en bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op laag vuur. Fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **courgettelinten** toe, draai het vuur middellaag en bak 3 minuten mee.



3. Koken en bakken

Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid aan kookend water toe aan de soeppan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Kook het geheel, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgettelinten** 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om.



4. Broodje bakken

Snijd het broodje in de lengte doormidden. Besmeer met de helft van de bospaddenstoelenpesto en bestrooi met de helft van de kaas. Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en bak 8 minuten in de oven.



5. Op smaak brengen

Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra kokend water toe als je de soep te dik vindt. Roer de overige **pesto** en **kaas** door de soep. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de soep over soepkommen. Verdeel de **courgettelinten** over de kommen en garneer met de **pompoenpitten**. Besprenkel met de olijfolie met truffelaroma naar smaak. Serveer met het gegratineerde broodje.

Eet smakelijk!



Veggie burger met blauwe kaas

met zelfgemaakte frietjes en peer-balsamicosalade

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Vandaag geniet jij van een vegetarische burger van De Vegetarische Slager. Met de structuur van een malse burger, maar dan vegetarisch! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Aardappelen		Hamburgerbol met sesam
	Blauwekaasblokjes		Ui
	Rucola		Peer
	Wortel		Mc2 Burger van De Vegetarische Slager

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, koekenpan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (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
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 /857	685 /164
Vetten (g)	44	8
Waaran verzadigd (g)	17,5	3,3
Koolhydraten (g)	82	16
Waaran suikers (g)	26,8	5,1
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng ze in een kom met een scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Groenten snijden

Schil de **peer** en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de **peer** in plakjes en de rest in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **wortel**.

Weetje Peer is niet alleen lekker, het bevat ook nog eens bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer ¼ van de ADH. Een gezonde toevoeging aan je maaltijd dus of uit het vuistje tussendoor.



3. Groenten bakken

Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middellaag vuur. Bak de **ui** 7 - 9 minuten. Verhoog het vuur tot middelhoog, voeg de **wortel** toe en bak nog 1 minuut. Blus af met de honing en de helft van de zwarte balsamicoazijn. Voeg de groenten toe aan saladekom en laat afkoelen.



4. Burger bakken

Snijd het broodje open en bak de laatste 4 - 6 minuten mee met de frieten in de oven. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de burger 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en verdeel de helft van de blauwe **kaas** over de **burgers**. Dek de pan af en laat de **kaas** 1 minuut smelten.



5. Salade maken

Voeg vlak voor het serveren de **rucola**, de peerblokjes, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de overige balsamicoazijn toe aan de saladekom. Roer alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Besmeer de broodjes met wat **mayonaise** en leg wat van de salade erop. Beleg met de peerplakjes en de burger. Serveer de frietjes en de overige salade ernaast. Garneer met de overige blauwe **kaas**. Serveer met **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!



Tomatenrisotto met garnalen

met frisse rucolasalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Cherrytomaatjes in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - basileus.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote pan, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, zeef

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
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cherrytomaten in blik (blikken)	½	¾	1	1½	1¾	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2368 / 566	324 / 78
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,8
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	12,3	1,7
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,9	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. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **citroenrasp**.



2. Tomatenrisotto maken

Verhit een klontje roomboter in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de overige **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **risottorijst** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en meng het geheel goed door.



3. Tomatenrisotto garen

Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottorijst** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft (zie Tip).



4. Salade maken

Giet de **cherrytomaten** in blik af in een vergiet. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de overige olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de gemarineerde **garnalen** toe (zie Tip). Meng ondertussen in een saladekom het **citroensap** met de **rucola** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



5. Risotto afmaken

Snijd het **basilicum** fijn en meng in een kom met de overige **citroenrasp**. Voeg de **cherrytomaten** en **garnalen**, inclusief olie, en de helft van het **kruidencitroenmengsel** toe aan de **risotto**. Roer goed door.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden. Serveer de **rucolasalade** ernaast en garneer met het overige **basilicum-citroenmengsel** en de **citroenpartjes**.

Tip: Zijn de garnalen nog niet helemaal roze en vast van structuur? Bak ze dan nog 2 minuten langer.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met geroerbakte broccoli

met pittige aardappelsalade en sesamzaad

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Broccoli



Knoflookteentje



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Zalm behoort tot de vette vissoorten - deze zijn hoog in goede vetzuren en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten.



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, 2x pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.



2. Broccoli bereiden

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken (zie Tip). Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.

Tip: Eet je liever iets zachtere broccoli? Kook hem dan 3 minuten langer.



3. Dressing maken

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **knoflook** met de **ui**, **gemalen koriander**, **sojasaus**, sambal en wittewijnazijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert een deel van de **ui** rauw. Houd je hier niet van? Laat de **ui** dan weg uit de dressing en bak mee met de **broccoli**.



4. Broccoli bakken

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **broccoli** en de helft van de dressing 3 - 5 minuten, of tot de **broccoli** zacht is maar nog wel een bite heeft. Voeg de helft van het **sesamzaad** toe en meng goed.

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.



5. Zalm bakken

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng de overige dressing met de mayonaise en roer het mengsel door de **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de **zalm** en bestrooi met het overige **sesamzaad**.

Weetje 🍎 Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardine, zit er vol mee.



Paddington's perfecte steak met aardappelpuree met romige spinaziesaus

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Spinazie



Ui



Verse rozemarijn



Knoflookteentje



Kookroom



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!



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 met deksel, grote koekenpan, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verset rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						
	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 /699	406 /97
Vetten (g)	34	5
Waaran verzadigd (g)	18,2	2,5
Koolhydraten (g)	58	8
Waaran suikers (g)	10,7	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Schil de **aardappelen** of was grondig en snij in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel. Voeg een snuf zout toe en kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet de rest af en laat de **aardappelen** uitstomen in de pan. Bewaar apart tot stap 4.



2. Steak bakken

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en bereid de bouillon. Verhit een klontje boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak en de helft van de **ui** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Verlaag het vuur naar middellaag, haal de **steak** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de steak eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je steak het liefst eet.



3. Saus maken

Blus de pan af met de witte wijnazijn en laat 1 minuut koken. Voeg dan de bouillon en de helft van de **room** toe. Meng goed en laat 2 - 3 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout. Pers ondertussen de **knoflook** of snij fijn. Ris de blaadjes van de **rozemarijn** en snij fijn.



4. Spinazie bereiden

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook**, overige **ui** en **rozemarijn** 1 minuut. Voeg de **spinazie** en de overige **room** toe. Meng goed en bak 1 - 2 minuten, of tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur laag en dek af met het deksel. Laat zachtjes sudderen tot serveren.



5. Aardappelen stampen

Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** met een klontje roomboter en een scheutje melk of het achtergehouden kookvocht. Breng op smaak met peper en zout en roer de mosterd erdoorheen.



6. Serveren

Serveer de aardappelpuree op borden. Snij de **steak**, tegen de draad in, in plakken en serveer eraast. Giet de romige saus eroverheen en serveer de **spinazie** eraast.

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

Eet smakelijk!



Noedelbowl met hoisinsteak

met broccoli, zoete Aziatische saus en limoen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Volkoren noedels



Gemarineerde steak



Gemberpuree



Limoen



Ui



Broccoli



Zoete Aziatische saus



Hoisinsaus



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

Hoisinsaus is een typische dikke, bruine, zoete Aziatische saus. Je kunt het gebruiken om te marinieren, glaceren en als dipsaus!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Zoete Azatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Water (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2063 /493	451 /108
Vetten (g)	12	3
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,2
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	18	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **broccoli**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes.
- Kook de **broccoli** 2 - 3 minuten. Voeg dan de **noedels** toe en kook in 3 - 4 minuten beetgaar. Giet af en laat in de pan uistomen.



2. Steak bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak en de **ui** 1 - 3 minuten per kant.
- Voeg de hoisinsaus en de aangegeven hoeveelheid water toe. Meng goed en bak nog 1 minuut.
- Haal de steak uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



3. Saus maken

- Snijd ondertussen de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de gemberpuree met de **sojasaus**, de zoete Azatische saus en de honing. Voeg het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe en meng goed.
- Voeg de saus toe aan de **noedels** en de **broccoli** en bak 1 minuut op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.



4. Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakjes.
- Verdeel de **noedels** en **broccoli** over diepe borden.
- Serveer met de hoisinstreak en **ui**.
- Garneer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kip en Afrikaanse kruiden

met amandelschaafsel, dadels en citroenmayonaise

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Bulgur		Kipfilet
	Gesnipperde rode ui		Wortel
	Courgette		Citroen
	Afrikaanse kruidenmix		Dadelstukjes
	Amandelschaafsel		



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

Koekenpan met deksel, pan met deksel, kleine kom, kleine koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesnijperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pan met deksel. Snijd de **wortel** in blokjes.
- Voeg de **bulgur** toe aan de bouillon en breng aan de kook. Dek de pan af en laat 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **wortel** toe en kook 6 - 7 minuten verder.
- Voeg de dadels toe en kook nog 1 minuut.
- Zet het vuur uit en besprenkel de **bulgur** met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



2. Kip bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Snijd ondertussen de **courgette** in kleine blokjes.
- Verlaag het vuur van de koekenpan naar middelmatig. Voeg de **Afrikaanse kruidenmix**, de **courgette** en de **ui** toe. Meng goed, dek de pan af en bak 4 - 5 minuten, of tot alles gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



3. Amandelschaafsel roosteren

- Verhit de overige roomboter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** 2 - 3 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Haal de pan van het vuur.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Voeg de **mayonaise** toe en meng goed (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over diepe borden en leg de **kip** en groenten erbovenop.
- Garneer met het **amandelschaafsel** en besprenkel met de citroenmayonaise.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

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



Hoisin biefstukkreepjes met groene groenten

met gomasiorijst en gezouten pinda's

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukkreepjes



Hoisinsaus



Groene puntpaprika



Gomasio



Broccoli



Gesneden ui



Witte langgraanrijst



Gezouten pinda's



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunner huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!



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, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Hoisinsaus (g)	50	100	150	200	250	300
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	150	300	360	600	660	900
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	530 /127
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,5
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	17,5	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,3	0,6

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 met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet af en laat afgedekt uistomen.
- Snijd de **groene puntpaprika** in dunne reepjes.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



2. Groenten bakken

- verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **broccoli** en **groene puntpaprika** toe en bak, afgedekt, 4 - 5 minuten.

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.



3. Biefstukkreefjes bakken

- Haal het deksel van de pan en voeg de **biefstukkreefjes**, hoisinsaus, **sojasaus**, witewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak 1 - 2 minuten, of tot de **biefstukkreefjes** klaar zijn.
- Hak ondertussen de **gezouten pinda's** grof.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** in kommen en bestrooi met de **gomasio**.
- Verdeel de groenten en **biefstukkreefjes** met saus eroverheen.
- Garneer met de **gezouten pinda's**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gewokte noedels met kippendijreepjes in teriyaki

met gemengde groenten, pinda's en komkommer

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Knoflookteen



Volkoren noedels



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



[Mini-]komkommer



Sesamolie



Gemberpuree



Groentemix met
wittekool



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

Dit gerecht zet je supersnel op tafel omdat wij niet alleen de kippendij, maar ook de groentemix alvast voor je gesneden 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

Kom, pan met deksel, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 / 624	536 / 128
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1
Koolhydraten (g)	62	13
Waarvan suikers (g)	21,5	4,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	3,7	0,8

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 verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **pinda's** grof.
- Snijd de **komkommer** in schijfjes en voeg toe aan een kom. Voeg de witewijnazijn toe of gebruik rijstazijn. Breng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



2. Kip roerbakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur.
- Roerbak **kippendijreepjes** met de gemberpuree en **knoflook** 3 - 5 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet af en spoel met koud water.



3. Groenten roerbakken

- Voeg de **groentemix** toe aan de wok en roerbak 4 - 6 minuten mee.
- Voeg de **noedels** en teriyakisaus toe (zie Tip). Voeg de **sesamolie**, ketjap, sambal en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verhit het geheel nog 1 minuut. Schep goed om en voeg **sojasaus** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de **komkommer**.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip ☺ Dit recept bevat veel zout. Let jij op je zoutintname? Gebruik dan 2/3 van de teriyakisaus.