



Heekfilet à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geroosterd amandelschaafsel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Heekfilet



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
Gerooster paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2360 /564	387 /92
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,8
Koolhydraten (g)	32	5
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



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 snij fijn.
- Snijd de citroen in partjes.



Puree maken

- Haal de hapjespan van het vuur wanneer de wortel en de linzen gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer.
- Voeg het gerooster paprikapoeder en een klontje roomboter toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur.

Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in de koekenpan van het amandelschaafsel op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten op de huid.
- Keer de vis om en bak 3 minuten verder.
- Haal uit de pan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.
- Voeg de spinazie toe aan de koekenpan en laat slinken.

Serveren

- Verdeel de linzenpuree over de borden en leg de spinazie en de vis erbovenop.
- Knijp 1 citroenpartje uit over elke portie.
- Garneer met het amandelschaafsel.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde cherrytomaten en pecorino

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Knoflookteentje



Rode ui



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rucola



Vers basilicum



Citroen



Geroosterde cashewnoten



Geraspte pecorino DOP



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

Spinaziepesto is milder dan traditionele basilicumpesto, met een vleugje zoetigheid van de spinazie. De subtile smaak zal delicate ingrediënten niet overheersen, dus het is een geweldige keuze voor lichtere gerechten zoals vis of pasta.



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
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
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)	3795 /907	850 /203
Vetten (g)	53	12
Waarvan verzadigd (g)	12	2,7
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	13	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Halver de tomaten en pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de citroen uit.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



Spinazie bakken

- Meng in een ovenschaal de tomaten met de ui, de zwarte balsamicoazijn en een flinke scheut olijfolie.
- Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spinazie 3 - 4 minuten, of tot de spinazie geslonken is.



Pesto 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.



Serveren

- Verdeel de rucola over de borden. Schep de pasta en de geroosterde tomaten erbovenop.
- Besprengel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Geroosterde groenten met cranberry's en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bulgur



Midden-Oosterse kruidenmix



Rode ui



Zoete aardappel



Bloemkool



Verse bladpeterselie en munt



Hello Harissa



Gedroogde cranberry's



Hummus



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

Wit is de meest voorkomende kleur van bloemkool, maar wist je dat deze groente ook in het oranje, groen en paars voorkomt? Blootstelling aan zonlicht zorgt er bijvoorbeeld voor dat de bloemkool een paarse tint 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

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(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
Hello Harissa (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (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
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	385 / 92
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,6
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	21,7	2,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Zoete aardappel koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes.
- Zet de zoete aardappel onder water in een pan.
- Kook 7 - 9 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Groenten voorbereiden

- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de ui in 6 partjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Voeg de **Hello Harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de honing toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



Groenten roosteren

- Verdeel de bloemkool en ui over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Voeg de zoete aardappel toe en rooster nog 10 - 12 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon in een pan. Kook de bulgur in 10 - 12 minuten gaar. Giet af, roer de Midden-Oosterse kruiden erdoor en laat uitstomen.



Serveren

- Snijd de verse kruiden fijn. Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de witewijnazijn en de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur met de geroosterde groenten en hummus.
- Besprenkel met de kruidendressing en garneer met de cranberry's.

Eet smakelijk!



Amsterdamse klassieker: Jordanese Gehaktbal met piccalilly met sperziebonen, gefrituurde uitjes en aardappelen

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Varkensboerengehakt		Aardappelen
	Ui		Sperziebonen
	Nootmuskaat		Piccalilly
	Gefrituurde uitjes		Surinaamse kruiden
	Panko paneermeel		



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

Deze gehaktbal werd in de 20e eeuw al snel een favoriet in Amsterdam. Sindsdien is hij dankzij zijn eenvoud en hartige smaken onverminderd populair gebleven. Wist je dat er tegenwoordig verschillende variaties bestaan en hij soms zelfs met garnalen wordt gemaakt? Deze Jordanese klassieker staat symbool voor gezelligheid, perfect om 750 jaar Amsterdam mee te vieren!



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 koekenpan met deksel, fijne rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	40	80	120	160	200	240
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3824 /914	575 /138
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	19,6	2,9
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	22,3	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



1



2



3

Aardappelen koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet af en laat afgedekt staan.
- Snipper ondertussen de ui heel fijn en bereid de bouillon.

Gehaktbal maken

- Voeg het gehakt toe aan een kom. Voeg de ui, panko, mayonaise en de helft van de mosterd toe (zie Tip).
- Rasp een mespuntje nootmuskaat boven de kom en breng op smaak met peper en zout.
- Kneed goed door en vorm 1 grote gehaktbal per persoon.
- Bedeck de gehaktbal met het maiszetmeel.

Tip: Voeg eventueel wat sambal naar smaak toe als je dat in huis hebt.



4



5



6

Sperziebonen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de sperziebonen 2 - 3 minuten.
- Voeg een scheutje water toe en stoom, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Voeg de Surinaamse kruidenmix toe en roerbak 1 - 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt apart tot serveren.

Jus maken

- Haal de gehaktbal uit de pan en houd apart.
- Voeg de ketjap, bouillon en overige mosterd toe.
- Roer goed door en breng aan de kook.
- Voeg de gehaktbal terug toe aan de pan en laat 2 - 3 minuten pruttelen tot de jus is ingedikt.

Serveren

- Serveer de aardappelen op borden met de sperziebonen en gehaktbal ernaast.
- Verdeel de jus en gefrituurde uitjes over de gehaktbal en aardappelen.
- Serveer de piccalilly naast de sperziebonen.

Eet smakelijk!



Gepaneerde feta met rozemarijn

met uienschutney, krieltjes en courgettesalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Feta



Panko paneermeel



Krieltjes



Knoflookteentje



Uienschutney



Ui



Rucola en veldsla



Courgette



Tomaat



Gedroogde rozemarijn



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

Feta wordt traditioneel gemaakt van schapenmelk, of een combinatie van schapen- en geitenmelk. Het is een van de oudste kazen ter wereld, waarvan de oorsprong teruggaat tot het oude Griekenland.



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, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, steelpan, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feta* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3983 / 952	545 / 130
Vetten (g)	49	7
Waaran verzadigd (g)	24,2	3,3
Koolhydraten (g)	94	13
Waaran suikers (g)	32,4	4,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de krieltjes, halveer en snij eventuele grote krieltjes in kwarten. Voeg toe aan een kom.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de knoflook en de helft van de rozemarijn toe aan de krieltjes en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.

Krieltjes roosteren

- Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de tomaat in blokjes.

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



4



5



6

Kaas bereiden

- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water.
- Meng in een ander diep bord de panko met de overige rozemarijn.
- Dep de kaas droog met keukenpapier. Haal eerst door het beslag en vervolgens door de panko.

Ui bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kaas 2 - 3 minuten per kant, of tot de kaas goudbruin kleurt.
- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 8 minuten.
- Roer de uienchutney erdoor en bak nog 2 - 3 minuten.

Serveren

- Serveer de salade en de krieltjes over borden.
- Leg de kaas en de uienchutney erbovenop.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met garam masala, kidneybonen en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Verschillende regio's in India hebben hun eigen garam masala-mixen, waarbij gebruik wordt gemaakt van verschillende lokale kruiden en technieken. De mix die in dit recept wordt gebruikt bevat steranijs, karwijzaad, laurierblad en andere warme, aromatische kruiden.

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, fijne rasp, kleine kom, soeppan met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kokosmelk (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 /832	370 /88
Vetten (g)	50	5
Waarvan verzadigd (g)	32,4	3,4
Koolhydraten (g)	71	8
Waarvan suikers (g)	33,4	3,5
vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Was de zoete aardappel en wortel grondig. Snij de zoete aardappel en wortel in blokjes van 1 cm.
- Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met de helft van de tijm.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om, zodat de groenten rondom bedekt zijn. Rooster 15 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Groenten snijden

- Snijd de bosui in fijne ringen. Bewaar wat van het groene gedeelte van de bosui apart ter garnering.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur en bak de bosui 1 - 2 minuten.
- Voeg de knoflook, suiker, garam masala (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de overige tijm toe. Bak 30 seconden.



Soep maken

- Snijd de tomaat in blokjes. Voeg de gesneden tomaat, de tomatenblokjes, de kokosmelk en de bouillon toe aan de soep. Meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout en breng aan de kook. Laat de soep, afgedekt, 7 - 10 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp en snijd de limoen in partjes. Laat de kidneybonen uitlekken in een vergiet.
- Voeg de kidneybonen toe en kook 5 minuten verder.



Serveren

- Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven een kleine kom.
- Haal de soep van het vuur en roer de geroosterde zoete aardappel, de wortel en het limoensap erdoor.
- Garneer de soep met de limoensap en de achtergehouden bosui.
- Voeg extra limoensap naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met griezelige garnalen en rucolasalade

met mozzarella en gekaramelliseerde uienslierten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Flammkuchen



Garnalen



Passata



Italiaanse kruiden



Knoflookteent



Rode ui



Tomaat



Geraspte mozzarella



Rucola



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

Wist jij dat de flammkuchen is ontstaan uit een trucje van broodbakkers om met een plat stukje deeg te testen of de houtoven heet genoeg was?

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, keukenpapier, saladekom, steelpan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	590 / 141
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	11	2,3
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	17,2	3,6
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



Saus maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de passata, Italiaanse kruidenmix, ½ van de honing en ½ van de zwarte balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat 5 minuten inkoken.



Ui snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 8 minuten met een snuf zout.
- Leg ondertussen de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier en bak 3 - 4 minuten in de oven.



Ui karamelliseren

- Roer een klontje roomboter door de ui, verlaag het vuur en bak nog 2 - 3 minuten.
- Blus af met de overige zwarte balsamicoazijn. Voeg de overige honing toe en bak nog 1 minuut.



Tomaat snijden

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Verdeel de saus over de flammkuchen. Zorg dat je minstens 1 cm ruimte vrij laat langs de randen.
- Verdeel de kaas en de helft van de tomaat eroverheen.
- Bak 5 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en goudbruin kleurt.



Salade maken

- Voeg de rucola en overige tomaat toe aan een saladekom.
- Besprenkel met de extra vierge olijfolie en schep goed om.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Dep de garnalen droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen 3 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Verdeel de garnalen en ui over de flammkuchen.
- Serveer de rucolasalade ernaast.

Eet smakelijk!



Caesar-stijl salade met krokante kikkererwten

met zelfgemaakte dressing, Parmigiano Reggiano en croutons

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

De caesarsalade is eigenlijk ontstaan als noodoplossing tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini in Mexico!

Scheur mij af!



Kikkererwten



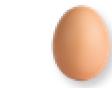
Komkommer



Witte ciabatta



Knoflookteent



Ei



BBQ-rub



Parmigiano
Reggiano DOP



Botersla



Tomaat

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, steelpan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[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)	2979 /712	513 /123
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,5
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	7,9	1,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Kikkererwten bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Laat de kikkererwten uitlekken en dep droog met keukenpapier, voeg toe aan een kom.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier. Rooster 10 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn.



Croutons maken

- Scheur het broodje in stukken. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Leg het brood naast de kikkererwten en zet de bakplaat nog 10 minuten terug in de oven.
- Zet ondertussen het ei onder water in een steelpan. Breng afgedeekt aan de kook en kook het ei 6 - 8 minuten.



Dressing maken

- Rasp of snijd ondertussen de Parmigiano Reggiano fijn.
- Pel het ei en halveer. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een saladekom de knoflook met de mayonaise, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de helft van de kaas. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de tomaat en komkommer in blokjes.
- Snijd de harde kern uit de sla en snijd de bladeren grof.
- Voeg de sla, tomaat en komkommer toe en meng goed door de dressing.
- Serveer de salade op de borden en garneer met de kikkererwten, croutons en het ei. Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vers bladpeterselie



Prei



Knoflookteentje



Ui



Orecchiette



Wortel



Kookroom



Surinaamse kruiden



Kipfilethaasjes



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

Je geeft de kippensoep bite met orecchiette. Deze pastasoort heeft zijn naam te danken aan de vorm. Orecchiette is namelijk het Italiaanse woord voor oortjes.

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, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2427 /580	315 /75
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,9
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	14,8	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,8	0,2

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 en bereid de bouillon.
- Weeg de pasta af en kook 11 - 13 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de prei in ringen.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.



2 Groenten bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, prei en ui 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes.
- Snijd de peterselie fijn.



3 Soep maken

- Snijd de kip in blokjes.
- Voeg de bouillon toe. Roer de wortel, kip, Surinaamse kruidenmix en mosterd erdoor.
- Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten.



4 Serveren

- Meng de pasta en de room door de soep. Voeg een scheutje bouillon of water toe als de soep te dik is.
- Meng goed, proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Romige rigatoni met blauwe kaas

met paddenstoelen, witlof en peterselie

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rigatoni



Ui



Knoflookteentjes



Witlof



Gemengde gesneden paddenstoelen



Blauwkaasblokjes



Kookroom



Verse krulpeterselie



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

De voorgesneden champignonmix in dit recept maakt de bereiding extra snel en gemakkelijk! Het bevat kastanjechampignons, witte champignons en beukenzwammen. Zo kun je genieten van smaak én variatie, zonder dat het veel tijd kost.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	100	175	350	350	525	525
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 /739	590 /141
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,8
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	15,5	3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 13 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de onderkant van de witlofstronken en snij het witlof doormidden. Verwijder de harde kern.
- Halveer het witlof in de lengte en snij in fijne reepjes.



Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Fruit de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de paddenstoelen en het grootste deel van het witlof toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).
- Blus af met de witte balsamicoazijn.

Tip: De overige witlof wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle witlof mee te koken.



Saus maken

- Voeg de room en de helft van de blauwe kaas toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de honing en mosterd toe en roer goed door. Laat 3 minuten koken op middellaag vuur.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Is de saus nog niet dik genoeg? Laat dan 3 - 5 minuten langer inkoken. Is de saus te dik? Voeg dan wat van het bewaarde kookvocht toe.



Serveren

- Snijd de peterselie fijn.
- Schep de pasta door de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de pasta in diepe borden.
- Verdeel het overige witlof en de overige blauwe kaas erover.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Lugubere linguine met veggie vollemaan-gehaktballetjes

met geroosterde-groentensaus en behekst basilicum

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager®



Linguine



Passata



Knoflookteens



Vers basilicum



Tomaat



Geraspte Italiaanse kaas



Paprikapoeder



Paprika



Rode ui



Siciliaanse kruidenmix



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

Hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3134 /749	602 /144
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,4
Koolhydraten (g)	90	17
Waarvan suikers (g)	19,7	3,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven op 200 graden.
- Snijd de paprika, ui en tomaat grof.
- Pel de knoflook.



Groenten roosteren

- Voeg de knoflook en groenten toe aan een ovenschaal.
- Besprengel met olijfolie. Voeg de Siciliaanse kruidenmix en het paprikapoeder toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Rooster de groenten 15 - 20 minuten in de oven.

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



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.



Saus maken

- Voeg de geroosterde groenten toe aan een hoge kom.
- Voeg de passata, het kookvocht, de zwarte balsamicoazijn, de suiker en de helft van het basilicum toe.
- Mix met een staafmixer tot een gladde saus (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.



Vegetarische balletjes bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische balletjes 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de saus en de pasta toe aan de vegetarische balletjes. Meng goed door. Verwarm het geheel nog 1 minuut.



Serveren

- Verdeel de pasta met balletjes over de borden.
- Garneer met de kaas en het overige basilicum.

Eet smakelijk!

Tip: Heb je thuis een blender? Mix dan alle ingrediënten in je blender.



Sweet & Sticky tofu met gefrituurde uitjes

met rijst, pinda's, broccoli en wortel

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sojasaus met minder zout



Knoflookteentje



Gomasio



Witte langgraanrijst



Broccoli



Ui



Ongezouten pinda's



Gefrituurde uitjes



Woksaus met gember



Tofu



Wortel



Maizena



Zoete Aziatische saus



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

Door de sponsachtige structuur, de vele poriën en het hoge watergehalte neemt tofu gemakkelijk smaken op, waardoor het perfect is om marinades en sauzen in te laten trekken!

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, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maizena (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	595 /142
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1
Koolhydraten (g)	120	20
Waarvan suikers (g)	29,4	4,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in 2 pannen.
- Kook in de eerste pan de rijst in 8 - 11 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Kook de broccoli en wortel 5 minuten in de andere pan. Giet af en laat uitstomen.



Saus maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de broccoli en wortel 3 minuten.
- Roer de zoete Aziatische saus erdoor en bak nog 1 minuut.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijf fijn.
- Meng in een kleine kom de woksaus met gember met de sojasaus en de honing.



Tofu bakken

- Wikkel de tofu in keukenpapier en duw het overtollige vocht eruit. Scheur vervolgens in hapklare stukjes.
- Zet een diep bord klaar, voeg de maizena toe en breng op smaak met peper en zout. Wentel de tofu door de maizena.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de tofu 6 minuten.



Serveren

- Voeg de knoflook en ui toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg de saus toe en bak nog 2 - 3 minuten. Voeg eventueel wat roomboter naar smaak toe.
- Serveer de rijst over diepe borden en verdeel alle ingrediënten eroverheen.
- Garneer met de pinda's, gefrituurde uitjes en gomasio.

Eet smakelijk!



Salade met geroosterde geitenkaas en crostini

met gekaramelliseerde-uienaus, walnootstukjes en appel

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rucola en veldsla



Cranberrychutney



Appel



Rode ui



Walnootstukjes



Balsamicocrème



Witte demi-baguette



Verse geitenkaas



Mini-komkommer



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

Crostini lijken op bruschetta, maar zijn kleiner en dunner. In het Italiaans betekent hun naam "kleine korstjes"!

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 bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rucola en veldsla* (g)	60	120	180	240	300	360
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicozijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 /848	683 /163
Vetten (g)	38	7
Waaran verzadigd (g)	15,2	2,9
Koolhydraten (g)	100	19
Waaran suikers (g)	29,8	5,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middellaag vuur en bak de ui 6 - 8 minuten.
- Blus af met de witte balsamicozijn. Voeg de cranberrychutney en het water voor de saus toe. Meng goed en laat 1 minuut pruttelen. Haal van het vuur en bewaar apart.



Geitenkaas bakken

- Snijd het brood in dunne plakjes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak het brood 5 - 7 minuten in de oven.
- Verdeel de geitenkaas over een tweede bakplaat met bakpapier. Besprengel met de honing en strooi de walnoten erover. Bak de geitenkaas 3 - 4 minuten.



Salade maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de balsamicocrème.
- Voeg de appel, komkommer en sla toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.



Serveren

- Verdeel de salade over de borden en verdeel de gebakken geitenkaas erover.
- Garneer met de gekaramelliseerde-uiensaus.
- Serveer de crostini ernaast.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet in botersaus met citroen en kappertjes

met kruidige parelcouscous, olijven en peterselie

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Wist je dat kappertjes de ongeopende bloempjes zijn van de kappertjesplant? Ze worden voornamelijk geoogst in landen met een Mediterraans klimaat.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	562 / 134
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,1
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	18,5	3,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de parelcouscous in 12 - 14 minuten gaar. Giet af en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in reepjes en snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika met de helft van de ui 3 - 5 minuten.



Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata, de Siciliaanse kruidenmix en de suiker toe. Meng goed en laat nog 5 minuten koken. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik is.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.
- Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven een kleine kom.



Parelcouscous afmaken

- Snijd de olijven in plakjes en snijd de peterselie grof.
- Voeg de tomatensaus, zodra deze klaar is, toe aan de parelcouscous en meng goed.
- Voeg de olijven, oregano, het paprikapoeder en ⅓ van de peterselie toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis met de kappertjes en de overige ui 3 minuten per kant.
- Voeg daarna het citroensap toe.
- Leg de vis met de saus op de parelcouscous. Garneer met de citroenrasp en de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl bulgurbowl met gebakken ei en avocado

met mais-salsa en bietentortillachips

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Ei		Bieten-tortillachips
	Bulgur		Mais in blik
	Radicchio en ijsbergsla		Biologische volle yoghurt
	Verse koriander		Mexicaanse kruiden
	Tomaat		Avocado
	Rode ui		Limoen
	Witte kaas		Knoflookteent



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

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

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, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 / 709	548 / 131
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,9
Koolhydraten (g)	67	12
Waarvan suikers (g)	14,1	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Voeg de bulgur toe aan een pan en zet onder een laag water.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat 10 minuten koken, of tot de bulgur gaar is.
- Giet af, roer de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) erdoor en laat uitstomen.



2 Avocado snijden

- Snipper de ui en snijd de tomaat in blokjes. Laat de mais uitlekken.
- Snijd de koriander grof. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de ui, tomaat, koriander en mais met het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



3 Ei bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Rasp de knoflook fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de knoflook en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Serveer de bulgur in borden of diepe kommen.
- Verdeel de mais-salsa, sla, avocado en het ei erover.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en verkruimel de witte kaas eroverheen.
- Serveer met de bietentortillachips en de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Romige spaghetti met kip

met Grana Padano en vers basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteentje



Rode puntaprika



Grana
Padanovlokken DOP



Ui



Passata



Spaghetti



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

Mascarpone valt onder de verse kaas, net als de Hüttenkäse, verse roomkaas en verse meikaas. Als bij de productie van kaas de rijping ontbreekt, dan is het een verse kaas.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	643 /154
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,9
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	16,8	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in smallere repen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet de pasta af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.

Tip: *Kook het water eerst in de waterkoker om tijd te besparen.*

3



Afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de saus van het vuur en roer de mascarpone erdoorheen.
- Voeg de pasta toe aan de saus. Meng 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon door de saus. Breng op smaak met flink wat peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met het basilicum en de Grana Padanovlokken.

Eet smakelijk!



Za'atar wraps met varkensvlees en verse kruiden

met sinaasappelroomkaas, frisse salsa en sumak

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte tortilla



Za'atar



Roomkaas



Sumak



Ui



Tomaat



Sinaasappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Vers bladpeterselie en munt



Groene puntpaprika



Varkensboerengehakt



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

Sumak is een specerij gemaakt van gedroogde rode besjes van de sumakplant. De smaak is friszureig zoals citrus, maar dan kruidiger. Ideaal voor dit gerecht!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 /774	619 /148
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	14	2,7
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	15,5	3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Pers de helft van de sinaasappel uit en snijd de rest in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de tomaat met de sinaasappelblokjes en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui met de puntpaprika en de Midden-Oosterse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe aan de groenten en bak 3 minuten. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de aangegeven hoeveelheid water met een scheutje olijfolie. Smeer dit over één kant van de tortilla's en bestrooi met de za'atar.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met $\frac{2}{3}$ van de sumak en $1\frac{1}{2}$ el sinaasappelsap per persoon.



Serveren

- Besmeer de lege kant van de tortilla's met de roomkaas.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan vullen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige sumak.
- Besprenkel met honing naar smaak en vouw de tortilla's dicht.

Eet smakelijk!



Tomatensoep met ciabatta met burrata

met vers basilicum en Siciliaanse kruiden

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Wortel



Tomaat



Vers basilicum



Burrata



Siciliaanse kruidenmix



Volkoren ciabatta



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

Burrata bestaat uit een zakje van mozzarella gevuld met een mengsel van room en fijngesneden mozzarella. Vroeger was het dé manier om restjes mozzarella op te maken.

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, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge 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)	2410 /576	312 /75
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,3
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	15,8	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijf fijn.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en snijd de tomaat in partjes.
- Snijd het basilicum fijn.

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.



Soep maken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 2 minuten.
- Voeg de wortel en de tomaat toe en bak 3 minuten.
- Voeg vervolgens de Siciliaanse kruiden toe en bak 1 minuut mee.
- Giet de bouillon erbij. Kook de soep, afgedekt, 12 - 15 minuten op middellaag vuur.



Soep pureren

- Snijd de broodjes open en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 4 - 6 minuten in de oven.
- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep glad met een staafmixer (zie Tip).
- Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Liever een kruidigere soep? Pureer dan het basilicum mee met de groenten.



Serveren

- Verdeel de burrata over de broodjes en besprenkel met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over soepkommen en garneer met het basilicum.
- Serveer het broodje ernaast.

Eet smakelijk!



Tunacadobowl met sojabonen en avocado

met bruine rijst, wortel en furikake

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!



	Tonijn in water		Bruine snelkookrijst
	Komkommer		Sesamolie
	Furikake		Zoet-pittige chilisaus
	Gomasio		Sojabonen
	Rode ui		Wortel
	Avocado		

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, dunschiller of kaasschaaf, zeef, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	655 / 157
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,9
Koolhydraten (g)	77	17
Waarvan suikers (g)	16,8	3,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uistomen.
- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.
- Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om de wortel in dunne linten te schaven.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



Groenten bereiden

- Meng in een kom de ui, de witte wijnazijn en de suiker. Bewaar apart tot serveren en schep af en toe om.
- Halver de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de komkommer, de sesamolie en de gomasio. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Tonijnsalade maken

- Laat de tonijn uitlekken en voeg toe aan een kom.
- Voeg de mayonaise en zoet-pittige chilisaus toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden of kommen en verdeel alles eroverheen.
- Garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Stamppot met Amsterdamse Brandt & Levie-worst

met uienschutney, tomaat en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Stamppot is een geliefde Nederlandse klassieker die nog wekelijks op vele tafels in het hele land verschijnt. Voor deze speciale 750-jaar-Amsterdam editie mocht de worst van onze Amsterdamse leverancier Brandt & Levie natuurlijk niet ontbreken.



Tomaat



Aardappelen



Pastinaak



Uienchutney



Geraspte cheddar



Wortel



Vers bladpeterselie
en bieslook



Varkensworst met
majoraan en knoflook

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, grote pan, deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergebladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 / 883	518 / 124
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	22,5	3,2
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	32,7	4,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

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

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



Groenten koken

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



Groenten snijden

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

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Stamppot met Aziatisch geïnspireerde twist

met spitskool, kokosmelk en zachtgekookt eitje

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dit soort fusion recepten zijn mijn favoriete recepten om te bedenken! Zelf ben ik niet echt een stamppot fan, maar wel een liefhebber van de Aziatische keuken, dus leek het mij leuk om deze twee te combineren."



Aardappelen



Groene currykruiden



Ei



Zoete Aziatische saus



Kokosmelk



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Witte miso



Gesneden spitskool



Bosui

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 met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Kokosmelk (ml)	15	30	45	60	75	90
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	10	15	25	30	40	45
Gesneden spitskool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (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)	2653 /634	395 /94
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,2
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	17,8	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Schil de aardappelen en snij in grove stukken. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de eieren de laatste 4 - 8 minuten mee met de aardappelen (zie Tip).
- Snijd ondertussen de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

Tip: Hoe lang je de eieren kookt hangt af van hoe jij je ei(en) graag eet: ga je voor zacht of hard?



Kool bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kool met de groene currykruiden 6 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde koekenpan en bak het witte gedeelte van de bosui 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat de saus 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.



Puree maken

- Giet ondertussen de eieren en aardappelen af. Laat de eieren schrikken onder koud water en houd apart.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met de kokosmelk tot een puree. Voeg de kokosmelk lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.
- Meng de spitskool, miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en sojasaus door de puree. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Pel en halveer de eieren.
- Verdeel de stampot over de borden en schenk de saus erover.
- Serveer het ei ernaast.
- Garneer vlak voor serveren met de gefrituurde uitjes en het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte pastei met romige groentenvulling

met champignons, prei, kaas en knapperige salade

Familie | Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bladerdeeg



Prei



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteent



Gedroogde tijm



Laurierblad



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Rucola en veldsla



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

Bladerdeeg is een luchtig, kruimelig deeg dat wordt gemaakt door laagjes boter en deeg te stapelen. Tijdens het bakken ontstaan er knapperige, luchtige laagjes - perfect voor allerlei gerechten!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	¾	1	1¼	1¼	2
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	480 / 115
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	25,1	4,1
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	14,6	2,4
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rol het bladerdeeg uit en leg het 10 minuten terug in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de prei in dunne ringen. Snijd de champignons in plakken.
- Snijd de wortel in kleine blokjes. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 4 - 5 minuten.
- Voeg de wortel, prei, champignons en gedroogde tijm toe en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.



Vulling maken

- Haal het deksel van de pan en voeg de bloem en een klein klontje roomboter toe aan de groenten. Bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon en de room toe. Voeg het laurierblad toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Laat 4 - 5 minuten zachtjes inkoken op laag vuur.



Pastei maken

- Haal het laurierblad uit de pan en voeg de groenten toe aan een ovenschaal.
- Verdeel de geraspte kaas over de ragout. Bedek de bovenkant met het bladerdeeg.
- Snijd de bovenkant kruislings in. Breng het bladerdeeg op smaak met peper en zout.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg gaar is en goudbruin kleurt.



Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rucola en veldsla toe aan de saladekom en meng met de dressing.



Serveren

- Serveer de pastei met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Kipgehaktballetjes met wortel-linzenpuree

met rode puntpaprika, olijven en citroen-kruidensaus

Caloriebewust | Eiwitrijk

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Door zonnebloempitten te roosteren komt hun rijke, nootachtige smaak naar boven en krijgt dit gerecht een heerlijke crunch.

Scheur mij af!



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Wortel



Rode splitlinzen



Ui



Paprika



Groene puntpaprika



Dille, munt en
bladpeterselie



Citroen



Kalamata-olijven



Zonnebloempitten



Gedroogde oregano

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, staafmixer, grote koekenpan, deksel, fijne rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode splitlinzen (g)	35	75	110	150	185	225
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kalamata-oliven (g)	15	30	45	60	75	90
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (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)	2891 / 691	460 / 110
Vetten (g)	42	7
Waaranvan verzadigd (g)	10,5	1,7
Koolhydraten (g)	41	7
Waaranvan suikers (g)	18,9	3
vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de wortel in blokjes en snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de wortel en ui 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Puree maken

- Voeg de linzen en de bouillon toe aan de pan. Dek af met het deksel en breng aan de kook. Laat 15 - 20 minuten stoven op laag vuur, of tot de wortels gaar zijn.
- Voeg de oregano toe en mix met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur tot serveren.



Zonnebloempitten roosteren

- Snijd ondertussen de paprika en puntpaprika in reepjes.
- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten tot ze goudbruin kleuren.
- Voeg toe aan een kleine kom met een snuf zout. Schep goed om en bewaar apart.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak de gehaktballetjes en beide soorten paprika's 3 - 4 minuten, of tot de gehaktballetjes rondom bruin zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en dek de pan af. Bak nog 6 - 7 minuten verder, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de honing toe en bak nog 1 minuut.



Kruidendressing maken

- Snijd de verse kruiden fijn en halveer de olijven.
- Rasp de schil van de citroen en snijd in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de verse kruiden met de extra vierge olijfolie en het sap van 1 citroenpartje per persoon.
- Voeg wat citroenrasp naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de wortel-linzenpuree op borden met alle andere ingrediënten ernaast.
- Besprengel met de kruidensaus en garneer met de zonnebloempitten en de olijven.
- Serveer met de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Romige wraps met kikkererwten en yoghurtsaus

met komkommersalade en gomasio

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Tomatenpuree is een dikke, geconcentreerde pasta gemaakt van tomaten die al gekookt en gezeefd zijn. Het heeft een intensere tomatensmaak dan dunne en milder tomatensauzen zoals passata.



Scheur mij af!



Knoflookteentje



Ui



Kikkererwten



Koreaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



Komkommer



Rucola en veldsla



Volkoren mini-tortilla



Biologische volle yoghurt



Verse munt



Gomasio

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Komkommer* (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Vergeleken met de rest van de ingrediënten	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (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	472 /113
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,3
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	19,7	2,9
vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijf fijn.
- Spoel de kikkererwten af in een vergiet.
- Pluk de blaadjes van de munt en snijd in dunne reepjes.

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



Yoghurtsaus maken

- Meng in een kleine kom de yoghurt met de helft van de fijngesneden munt en eventueel wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar als je dit gerecht met weinig personen eet kun je er ook voor kiezen om dit straks in een koekenpan te doen.



Kikkererwten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de ui en knoflook 3 - 5 minuten.
- Voeg de Koreaanse kruidenmix, tomatenpuree en kikkererwten toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.



Kikkererwten afmaken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Laat de saus 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatig vuur en roer af en toe door.
- Plet eventueel de kikkererwten lichtjes met de achterkant van een lepel. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een grote kom de wittewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla en komkommer toe aan de kom en meng goed.
- Verwarm ondertussen de mini-tortilla's 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Liever zachte tortilla's? Verpak ze dan in aluminiumfolie en verwarm ze net zo lang in de oven.



Serveren

- Vul de tortilla's met wat van de komkommersalade en de kikkererwten.
- Besprengel met de yoghurtsaus en serveer de overige komkommersalade ernaast.
- Garneer met de gomasio en overige munt.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Fakirs vliegend tapijt

met rundermergue en groene peper

Totale tijd : 45 - 55 min.

Familie

Efteling



Het kooksprookje van het vliegend tapijt

Bij het paleis van de sultan had de tuinman met de hand, wel duizend gekleurde bloembollen geplant.

Het waren prachtige rode tulpen én gele, helaas had de sultan alleen oog voor zijn juwelen.

Toen hij ziek werd, vrij onverwacht, had hij niets aan al die rijkdom en macht.

Alleen echte schoonheid, die zijn hart zou raken, kon de sultan weer beter maken.

Bloeiende tulpen zijn het beste medicijn, daarvoor moet je bij de fakir zijn!

Zijn muziek laat de tulpen groeien, maar hij kan ze niet allemaal tegelijk laten bloeien.

Geef jij de fakir wat extra tijd, en maak je voor hem een vliegend tapijt?



Scan de code met je Spotify-app en luister naar het sprookjesrecept.



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin het Sprookjesbos in het echt! Extra leuk: beluister het recept en houd je handen vrij om samen de sterren van de hemel te koken. Scan de QR-code voor meer informatie en de actievoorwaarden.



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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundermergezorstje* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteken (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4067 / 972	639 / 153
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,6
Koolhydraten (g)	116	18
Waarvan suikers (g)	22	3,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	5,9	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Snijd de helft van de ui in dunne halve ringen en snipper de andere helft. Pers de knoflook of snijf fijn.
- Snijd het vel van de worst open en knijp het vlees uit het vel.



Vulling maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de knoflook en gesnipperde ui 2 minuten.
- Voeg het worstvlees en de puntpaprika toe. Roerbak 4 minuten.
- Voeg de passata, de Midden-Oosterse kruidenmix en het water voor de saus toe. Breng aan de kook. Laat 4 - 6 minuten op laag vuur zachtjes verder koken. Breng op smaak met peper en zout.



Ui inleggen

- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker. Voeg de uienringen toe.
- Breng op smaak met peper en zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.

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



Bakken

- Rol het pizzadeeg uit en leg op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Snijd het deeg in 2 gelijke delen.
- Vouw de randen naar binnen. Rol de hoekjes naar binnen zodat er een bootje ontstaat.
- Verdeel de vulling over het deeg en bak de pides 15 - 20 minuten in de oven.



Toppings maken

- Snijd de tomaat in kleine blokjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met sambal naar smaak (zie Tip).
- Snijd de peterselie fijn.

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door yoghurt.



Serveren

- Verdeel de pides over de borden en beleg met de zoetzure ui en de tomaat.
- Besprengel met de sambalmayonaise en garneer met de peterselie.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!



Tip: Gebruik eventueel een deegroller of lege fles wijn om het deeg uit te rollen.



Spookachtige kipworstjes met bovennatuurlijk lekkere aardappelpuree met ketel-gestoofde rodekool, appel en nachtmerrie-nootmuskaat

Totale tijd: 60 - 70 min.



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

Stoven is een kooktechniek waarbij voedsel licht wordt gebakken, voordat het wordt gestoofd of gekookt in een kleine hoeveelheid vloeistof. Het is perfect om voedsel sappig te houden en veel smaak te geven!

Scheur mij af!



	Ui
	Appel
	Gesneden rodekool
	Gemalen kaneel
	Aardappelen
	Geraspte Goudse kaas
	Gekruide kipworstjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	120	240	360	480	600	720
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3192 / 763	383 / 92
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	19,7	2,4
Koolhydraten (g)	85	10
Waarvan suikers (g)	31,7	3,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Rasp een mespuntje nootmuskaat met een fijne rasp.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui met de helft van de nootmuskaat 2 - 3 minuten.
- Voeg daarna in delen de rodekool toe en roer door. Voeg dan de appelstukjes en de witte balsamicoazijn toe en bak, afgedekt, 4 - 5 minuten op laag vuur.



Rodekool stoven

- Voeg de bruine suiker, de kaneel en een flinke snuf zout toe. Voeg vervolgens de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Meng goed en kook het geheel, afgedekt, 45 minuten op middelhoog vuur, of tot de rodekool zacht is (zie Tip).
- Roer regelmatig door en voeg eventueel water toe als het te droog wordt.

Tip: Laat indien nodig langer stoven en voeg eventueel extra water toe.



Aardappelen koken

- Breng water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken. Kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg de kaas, de mosterd, een scheutje melk en een klontje boter toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de overige geraspte nootmuskaat naar smaak toe.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak 6 minuten verder op middelmatig vuur. Keer de worst regelmatig om.
- Serveer de worstjes met de cheesy puree en de gestoofde kool ernaast.

Eet smakelijk!



Griezel piri-pirizalm met vervloekte wortellinten

met parelcouscous en kwaadaardige korianderdressing

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

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

Scheur mij af!



Zalmfilet



Piri-pirikruiden



Parelcouscous



Courgette



Rode ui



Wortel



Koreaanse kruidenmix



Verse koriander

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3736 /893	550 /131
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	29,9	4,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Groenten bakken

- Snijd de courgette in halve maantjes en de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette en ui 5 - 7 minuten.
- Snijd ondertussen de koriander fijn.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi met de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten op de andere kant.
- Voeg in de laatste minuut de honing toe.



Serveren

- Roer de Koreaanse kruiden en de gebakken groenten door de parelcouscous. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de parelcouscous op diepe borden en leg alles erbovenop.
- Meng het achtergebleven vocht van de ingelegde wortel met de mayonaise en de helft van de koriander.
- Besprengel met de dressing en garneer met de overige koriander.

Eet smakelijk!



Gemarineerde steak met salade van courgettelinten

met rucola, aardappelen en dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Aardappelen



Courgette



Rode ui



Verse dille



Rucola en veldsla



Gemarineerde steak



Radis

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, grote kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radis* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	2598 /621	424 /101
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,4
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

Weetje Het best kun je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen.



Aardappelen koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de aardappelen grondig en snijd in kwartjes.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en spoel af onder koud water.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de dille fijn.



Courgette kruiden

- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de courgette.
- Meng in een kom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie en de helft van de dille. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de courgette toe en schep goed om.
- Bewaar apart tot serveren.



Salade maken

- Snijd de radijsjes in dunne plakken.
- Meng in een grote kom de ui met de mayonaise, de witewijnazijn en de overige dille.
- Voeg de aardappelen en radijs toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Snijd kort voor het serveren de steak, tegen de draad in, in dunne plakken.



Serveren

- Serveer de veldsla en rucola op borden. Verdeel alles eroverheen.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Sushibowl met warmgerookte zalm en avocado

met gembermayonaise, radijs en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Warmgerookte zalm wordt eerst gepekeld en vervolgens gerookt op een hogere temperatuur, waardoor het een kruimelige textuur en hartige smaak krijgt. Het is kant-en-klaar en perfect voor salades, pasta's of wraps!

Scheur mij af! ↗



Radijs



Komkommer



Risottorijst



Avocado



Gomasio



Warmgerookte zalmsnippers



Sojasaus met minder zout



Gemberpuree

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vergiet, pan, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Warmgerookte zalmensnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witwijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 /801	654 /156
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,1
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	14,3	2,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Verwijder het radijsblad en snijd de radijs in kwarten.
- Snijd de komkommer in blokjes.



Rijst koken

- Meng in een saladekom de witwijnazijn met de suiker. Meng de komkommer en radijs erdoor. Zet opzij en schep regelmatig om.
- Kook de rijst in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet, spoel met lauw water en laat uitlekken.



Avocado snijden

- Halveer ondertussen de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de gemberpuree.

Weetje Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft dus een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden!



Serveren

- Verdeel de rijst over grote kommen en garneer met de gomasio.
- Verdeel alle toppings erover.
- Besprenkel met de gembermayonaise en serveer de sojasaus erbij.

Eet smakelijk!



Bulgogibowl met Koreaanse stijl biefstukreepjes

met rijst en zoetzure groenten

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Dit recept is geïnspireerd op 'Beef Bulgogi' (gegrild vlees), wat oorspronkelijk wordt bereid tijdens Koreaanse BBQ. In dit gerecht vind je vergelijkbare smaken terug: zo marinier je de biefstukreepjes in onze zoete en hartige bulgogisaus."



Bulgogisaus



Biefstukreepjes



Komkommer



Jasmijnrijst



Sojasaus



Knoflookteentje



Wittekool en wortel



Gezouten pinda's



Honing-gemberdressing

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 met deksel, kleine kom, 2x kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
	Zelf toevoegen					
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 / 686	564 / 135
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,7
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	21,3	4,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Haal de biefstukkreepjes uit de koelkast (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Het best kun je de biefstukkreepjes al 30 minuten tot een uur van tevoren uit de koelkast halen. Dan zijn ze ook vanbinnen op temperatuur en krijg je een malser resultaat.

3



Biefstukkreepjes bakken

- Verhit, wanneer de rijst nog 5 minuten moet koken, een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg de biefstukkreepjes met marinade toe. Voeg wat sambal naar smaak toe en roerbak 1 minuut.

4



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de honing-gemberdressing.
- Verdeel de rijst over diepe borden. Schep de biefstukkreepjes met de saus erover.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast en garneer met de pinda's.
- Besprengel met de honing-gemberdressing.

Eet smakelijk!



Kruidige couscous met varkensworst

met witte kaas, amandelen en rozijnen

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren couscous is niet alleen lekker, maar ook voedzaam. Deze couscous is rijk aan vezels en bevordert zo de stoelgang. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Volkoren couscous



Wortelschijfjes



Passata



Spinazie



Midden-Oosterse kruidenmix



Witte kaas



Gezouten amandelen



Rozijnen

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, verschoudfolie, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Wortelschijfjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	20	30	40	60	70	90
Rozijnen (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3941 / 942	593 / 142
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	28,7	4,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Wortel koken

- Zet de wortelschijfjes onder water in een pan. Kook, afgedekt, 8 - 9 minuten.
- Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Couscous bereiden

- Meng in een kom de couscous met de rozijnen, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie en honing.
- Meng de bouillon erdoor. Dek de kom af met verschoudfolie.
- Laat 8 - 10 minuten staan, of tot de couscous gaar is. Roer daarna de couscous los met een vork.



Saus maken

- Snijd de worst open en knijp het worstvlees uit het vel.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het worstvlees 4 minuten.
- Voeg dan de passata, Midden-Oosterse kruidenmix en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Voeg de wortel en de spinazie toe. Meng goed en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de couscous over de borden.
- Schenk de saus erover.
- Verkruimel de witte kaas erover.
- Garneer met de amandelen.

Eet smakelijk!



Pita's met kip, sojabonen en honing-gemberdressing

met pinda's, regenboogkoolsla en salade

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Eet smakelijk!



Rode ui



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Honing-gemberdressing



Little gem



Rodekool, wittekool en wortel



Pitabroodje



Gezouten pinda's



Sojabonen



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

Pitabrood komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en wordt al duizenden jaren gebakken. Het unieke luchtdichte zakje ontstaat tijdens het bakken, waardoor het perfect is om te vullen met heerlijke smaken.



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, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 /801	653 /156
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,3
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	16	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de pita's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om ze in een broodrooster op te warmen.



Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de pan en bak 7 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de honing-gemberdressing en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Meng in een andere kom de koolmix met de suiker en de witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Salade maken

- Bak de pitabroodjes 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd de sla grof en voeg toe aan een saladekom.
- Voeg ½ van de honing-gembersaus toe en meng goed.
- Hak de pinda's fijn.



Serveren

- Snijd de pitabroodjes open en besmeer met de overige honing-gembermayonaise.
- Serveer alle toppings in aparte kommen en laat iedereen zelf de broodjes beleggen.
- Garneer met de pinda's.
- Serveer de overige salade en koolsla ernaast.

Eet smakelijk!