



Risotto met varkensworst van Brandt & Levie

met venkel en mascarpone

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Venkel



Varkensworst met
majraan en knoflook



Risottorijst



Mascarpone



Geraspte Goudse kaas



Gemalen venkelzaad



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, steelpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vinkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met majraan en knoflook*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gemalen venkelzaad (zakje(s))	½	⅓	½	⅔	⅔	1
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3623 /866	433 /104
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25,5	3
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	13,8	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwartjes. Verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne reepjes. Houd het eventuele **venkelloof** apart.

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.



2. Worst ontvellen

Bereid de bouillon in een steelpan. Snijd het vel van de **varkensworst** open en knip het vlees uit het vel.



3. Bakken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui**, het gemalen **venkelzaad**, het worstvlees en $\frac{2}{3}$ van de **venkel** toe. Bak het vlees in 3 minuten los op hoog vuur en bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.



4. Venkelsalade maken

Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met de suiker, wittewijnazijn en een snuf zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken. Voeg de **risottorijst** toe aan de wok of hapjespan en bak al roerend 2 minuten op laag vuur. Voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door.

Tip: Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn en voeg daarna de bouillon toe.



5. Risotto koken

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** op laag vuur in ongeveer 15 - 20 minuten gaar (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen.

Tip: De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen.



6. Serveren

Voeg de **mascarpone** en het grootste deel van de **gerasppte kaas** toe aan de **risotto**, roer goed en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over diepe borden, bestrooi met de overige **gerasppte kaas** en leg de **venkelsalade** erbovenop. Garneer met het **venkelloof**.

Eet smakelijk!



Romige geitenkaas met uienjus

met wortel-spinaziestamppot en pecannoten

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Gerijpte geitenkaas



Pecanstukjes



Spinazie



Speciaal ingrediënt in je box! Onze gerijpte geitenkaas is heerlijk romig en vol van smaak. Door de kaas te verwarmen versterken we dit. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, aardappelstamper, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pecanstukjes (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snijd in kleine stukken.
- Kook de **aardappelen** en **wortel** 18 - 20 minuten in de pan met deksel. Kook de laatste minuut de **spinazie** mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet de **aardappelen** en groenten af. Houd afgedekt warm in de pan.

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



2. Geitenkaas roosteren

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verhit een flinke klont roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen de **geitenkaas** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de honing en bestrooi met de pecanstukjes. Rooster de **geitenkaas** 6 - 7 minuten bovenin de oven.



3. Uienjus maken

- Roer de suiker door de **uien** en bak 1 minuut mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Bak 1 minuut verder.
- Voeg het achtergehouden kookvocht toe en laat 5 minuten inkoken (zie Tip). Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Tip: Is de jus na 5 minuten nog te waterig? Voeg dan 1/2 tl bloem per persoon toe en laat nog 1 - 2 minuten inkoken.

4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en groenten met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden.
- Leg de **geitenkaas** erbovenop en besprenkel met de uienjus.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Vlaamse stijl saucijzenbroodjes

met zelfgemaakte appelmoes en rauwkost

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Half-om-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Bladerdeeg



Panko paneermeel



Ui



Verse krulpeterselie



Appel



Paarse wortel



Wortel



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

Laat je zelfgemaakte saucijzenbroodjes glimmen - bestrijk de bovenkant van het deeg met geklust ei of melk voor ze in de oven gaan.



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, rasp, grote kom, steelpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3803 /909	656 /157
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,2
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	31,8	5,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Mengen

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halver de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg** in de lengte. Snipper de **ui**. Snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een grote kom het **gehakt**, de **ui**, de **panko**, de mosterd en de helft van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door.
- Vorm 1 **worst** per persoon van het gehaktmengsel en leg op het gehaktmengsel.



2. Saucijzenbroodje bakken

- Bestrijk het laatste randje van het deeg met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken.
- Vouw het **bladerdeeg** om de **worst** heen. Vouw ook de uiteinden dicht. Leg de saucijzenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Kerf het **bladerdeeg** kruislings in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt (zie Tip).

Tip: Zie je dat de broodjes niet gelijkmatig bruin worden? Zet de bakplaat dan halverwege omgedraaid terug in de oven.



3. Appelmoes maken

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.
- Voeg de **appel**, de honing en het water toe aan een steelpan met deksel.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken.
- Haal de pan van het vuur en prak de **appel** grof met een vork. Bewaar de appelmoes afgedekt tot serveren.



4. Serveren

- Rasp de **wortel**.
- Meng in een saladekom de **mayonaise** met de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng de geraspte **wortel** en de overige **peterselie** erdoor.
- Serveer de saucijzenbroodjes met de rauwkost en de appelmoes.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Frisse krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.

Heb je Kalamata-olijven ontvangen in plaats van kappertjes? Geen zorgen! Snijd de olijven grof en voeg ze toe aan de saladekom in stap 3. Veel kookplezier!



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in water



Tomaat



Verse dille & bieslook



Rode ui



Kappertjes



Witte kaas



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

Tonijn is een voedingsrijke vis vol magere eiwitten, omega-3-vetzuren en essentiële vitamines. Het is gezond voor het hart, ondersteunt de hersenfunctie en bevat weinig calorieën.



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, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verset dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2544 /608	469 /112
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,4
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	10,9	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes** en de **sperziebonen**.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Verwijder de steealaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

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



2. Koken

- Kook de **krieltjes** in 15 minuten gaar.
- Kook de **sperziebonen** de laatste 5 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Laat ondertussen de **tonijn** uitlekken.
- Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn. Snipper de **ui**.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **ui** met de **kappertjes**, de **tonijn**, extra vierge olijfolie, witte wijnazijn en de helft van de verse **kruiden**.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat** en **mayonaise** toe. Meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** over de salade en garneer met de overige verse **kruiden**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Mafaldine met opgeklopte feta

met citroen, geroosterde groenten en hazelnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mafaldine



Kumato-tomaat



Courgette



Knoflookteent



Citroen



Hazelnoten



Verse bladpeterselie



Za'atar



Kookroom



Feta



Spinazie



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

Opgeklopte feta is verfrissend en veelzijdig! In dit recept is het een romige saus voor de pasta, maar je kunt het ook als dip serveren, er sandwiches mee smeren of zelfs gebruiken om salades of soepen te garneren!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hoge kom, staafmixer, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Kumato-tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 /897	696 /166
Vetten (g)	51	9
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,1
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	12	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes en halveer de **tomaten**. Leg de **courgette** en de **tomatenhelften** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de groenten 15 - 20 minuten in de oven.



2. Mafaldine koken

- Kook de mafaldine 7 - 8 minuten.
- Voeg de **spinazie** toe en kook 1 minuut verder. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snijd de **peterselie** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in kwartjes. Hak de **hazelnoten** grof.



3. Opgeklopte feta maken

- Voeg de **feta**, **room**, **knoflook** en extra vierge olijfolie toe aan een hoge kom.
- Voeg de helft van de **peterselie** en per persoon: ½ tl **citroenrasp**, het sap van 1 **citroenpartje** en ½ el water toe.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde saus en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voeg de opgeklopte **feta** toe aan de pan met gekookte **pasta** en meng goed. Voeg wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de mafaldine over de borden en leg de geroosterde groenten erbovenop.
- Garneren met de **hazelnoten**, de za'atar, de overige **peterselie** en de overige **citroenrasp**.
- Serveer met eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Crispy bloemkoolstukjes

met rijst, zoet-pittige chilisaus en pinda's

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Sesamolie



Panko paneermeel



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteentje



Verge gember



Rode peper



Gezouten pinda's



Bloemkool



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

Je maakt vandaag crispy bloemkoolstukjes door bloemkool in sesammayonaise te dippen en vervolgens een korstje van panko te geven.



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, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Bloemkool* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groenteboillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 /897	576 /138
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	109	17
Waarvan suikers (g)	19,5	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de **sesamolie**, **sojasaus** en bruine suiker. Schep 1/3 van de zoete sesammayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, een klein scheutje olijfolie en een snufje zout.



2. Bloemkool roosteren

Snijd de **bloemkool** in roosjes. Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met sesammayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de bloemkoolroosjes helemaal bedekt zijn met de saus. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de bloemkoolroosjes over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende ruimte op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



4. Rijst koken

Verhit een scheutje olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui**, de **gember** en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **basmatirijst** en bouillon toe. Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



5. Zoetzuur maken

Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Meng de **wittekool** en **wortel** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om. Meng net voor serveren de zoetzure **wittekool** en **wortel** door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

Bereid 180 ml bouillon per persoon. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de bloemkoolroosjes over de **rijst**. Serveer de zoet-pittige chilisaus en de overige sesammayonaise erbij. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Kip-courgetterolletjes in tomatensaus

met roomkaas en zelfgemaakte croutons

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Spinazie



Roomkaas



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Geraspte Goudse kaas



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Volkoren ciabatta



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

Vandaag gebruik je geen cannelloni, maar courgetterolletjes voor je vulling. Dat levert je een extra portie groente op en het is minstens net zo lekker!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, hapjespan, ovenschaal, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snij fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de helft van de **ui** en **knoflook** 2 minuten.



2. Spinazie bakken

Voeg het **kipgehakt** toe aan de pan en bak 2 minuten mee (zie Tip). Bak het **gehakt** goed los, dit maakt het makkelijker om later de courgetterolletjes te vullen. Scheur de spinazie, voeg toe aan de hapjespan en bak nog 2 - 3 minuten, of tot de spinazie geslonken is.

Tip: Het gehakt mag nog wat rauw zijn want het gaat later mee in de oven.



3. Saus bereiden

Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **Italiaanse kruiden** en de overige **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg vervolgens de **tomatenblokjes** en de zwarte balsamicoazijn toe. Verwarm nog 1 minuut en zet dan het vuur uit.



4. Courgettelinten maken

Maak ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de **courgette**. Schaaf vooral vanaf de buitenkant. De zachte binnenkant kun je beter niet gebruiken omdat die niet stevig genoeg is. Meng in een kom de **roomkaas** met het kippengehakt-spinaziemengsel. Breng op smaak met peper en zout. Snijd het broodje in blokjes van 1 cm.



5. Rolletjes maken

Verdeel de **tomatensaus** over een ovenschaal (zie Tip). Beleg de **courgettelinten** met de **spinazie-gehaktvulling** en rol ze op. Zet de courgetterolletjes rechtop in de ovenschaal. Meng in een kom de broodblokjes met de extra vierge olijfolie. Verdeel de broodblokjes en geraspte kaas over de rolletjes en zet 15 minuten in de oven.

Tip: Zorg dat de ovenschaal niet te groot is zodat je tomatensaus goed hoog komt en de courgetterolletjes er stevig in staan.

Allergenen

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

6. Serveren

Verdeel de courgetterolletjes met saus over diepe borden. Garneer met de croutons.

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

Eet smakelijk!



Rigatoni alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Knoflookteentje



Ui



Vers basilicum



Rigatoni



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Geraspte pecorino DOP Parmigiano Reggiano DOP



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

'Alla Norma' is een klassieke Siciliaanse pastastijl die zijn naam dankt aan een beroemde opera. Het betekent letterlijk 'in de stijl van Norma'!



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, fijne rasp, pan, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3033 /725	641 /153
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,1
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	17,1	3,6
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Halveer de **tomaten**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het **basilicum** grof.
- Kook de **pasta** 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



2. Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **aubergine** toe en roerbak in 10 minuten goudbruin.
- Voeg in de laatste 2 minuten de **Italiaanse kruidenmix** toe.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

Weetje Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?



3. Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **tomaten** toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de **passata** en het zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten sudderen.



4. Serveren

- Voeg de **pasta**, de **aubergineblokjes**, de helft van de **pecorino** en de helft van het **basilicum** toe aan de **tomaten saus**.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe aan de **tomaten saus**. Roer goed door.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de geraspte **Parmigiano Reggiano**, de overige **pecorino** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Kruidige kippensoep met kokos

met paksoi, wortel en aardappelen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

De bloemige citruurmaak van citroengras mist de bitterheid van andere citrusen. Het wordt zowel geprezen voor haar geur als voor haar smaak en verschafft een unieke heldere frisheid.

Scheur mij af!



Vietnamese saus



Vers citroengras



Aardappelen



Kokosmelk



Vissaus



Sjalot



Wortel



Paksoi



Gele currykruiden



Kippendijreepjes

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

Soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2531 /605	306 /73
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	18,8	2,3
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	15,8	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	4,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Spoel af met koud water.
- Snipper de **sjalot** en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.

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



2. Soep maken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 minuut.
- Voeg de **kip**, **gele currykruiden**, **aardappelpartjes** en **wortel** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** en bouillon toe. Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen en voeg toe. Verlaag het vuur en laat, afgedeckt, 9 - 12 minuten zachtjes pruttelen.



3. Soep afmaken

- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Voeg de **paksoi** toe en laat nog 3 minuten pruttelen.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en Vietnamese saus toe aan de soep en roer goed door.
- Controleer of de **aardappelen** en **wortel** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg een extra scheutje vissaus naar smaak toe.



4. Serveren

- Haal het **citroengras** uit de soep.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Veggie kipstukjes in sticky sinaasappelsaus

met knoflook-gemberrijst en gomasiobroccoli

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Vegan kipstukjes



Handsinaasappel



Zoet-pittige chilisaus



Bosui



Knoflooteen



Basmatirijst



Gemberpuree



Broccoli



Gomasio-tuinkruidenmix



Cashewstukjes



Thais basilicum



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

Basilicum heb je in verschillende soorten: rood, citroen en Thais. Thais basilicum heeft een anijsachtig aroma en geeft je gerecht een authentiek Aziatische smaak.



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 pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Thaise basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3012 /720	456 /109
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	14,8	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** met de gemberpuree 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Laat daarna afgedeekt staan.



2. Broccoli koken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel.
- Snijd de **broccoli** in roosjes en snijd de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, 5 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **bosui** in stukken van 2 cm.
- Snijd het Thaise **basilicum** fijn.

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



3. Saus maken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegan **kipstukjes** en **bosui** 7 - 8 minuten.
- Pers ondertussen de **sinaasappel** uit.
- Voeg het sinaasappelsap, de ketjap en de zoet-pittige chilisaus toe aan de koekenpan. Meng goed en verwarm 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** op diepe borden. Schep de **broccoli** en de vegan **kipstukjes** met saus erbovenop.
- Garneer de **broccoli** met de **gomasio**.
- Garneer de **rijst** en vegan **kipstukjes** met het Thaise **basilicum** en de cashewstukjes.

Eet smakelijk!



Kipburger met gomasiobroccoli

met romige aardappelsalade en augurken

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze burger komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Gesneden augurken



Aardappelen



Broccoli



Rode ui



Gomasio-tuinkruidenmix



Oranjehoen kipburger

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, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olifolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een pan met deksel.
- Voeg een snufje zout toe en breng afgedekt aan de kook. Laat 12 - 14 minuten zachtjes koken.
- Giet af en voeg de **aardappelen** terug toe aan de pan. Voeg de helft van de roomboter toe en bak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



2. Broccoli koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Kook de **broccoli** 5 - 7 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** fijn.

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



3. Aardappelsalade maken

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Gebruik eventueel meerdere koekenpannen als je voor veel mensen kookt.
- Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de **kipburger** 4 - 6 minuten, of tot deze gaar is. Keer regelmatig om.
- Meng in een saladekom de **aardappelen** met de **mayonaise**, mosterd, **ui** en augurken. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Besprenkel de **broccoli** met extra vierge olifolie naar smaak. Voeg de **gomasio-tuinkruidenmix** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **kipburger** met de **broccoli** en de aardappelsalade.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met garam masala, kidneybonen en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Bosui



Knoflookteentje



Wortel



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Kokosmelk



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Tomaat



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

Kidneybonen zijn een uitstekende bron van eiwitten en rijk aan vitamines en antioxidant. Ze kunnen zelfs bijdragen aan een gezonde dikke darm en stabiele bloedsuikerspiegel.



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	1½	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	2	3	4	5	6
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)	3515 /840	361 /86
Vetten (g)	50	5
Waarvan verzadigd (g)	32,4	3,3
Koolhydraten (g)	71	7
Waarvan suikers (g)	34,3	3,5
Vezels (g)	21	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.



1. Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Was de **zoete aardappel** grondig. Snijd de **zoete aardappel** en **wortel** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **zoete aardappel**, de **wortel** en de helft van de **tijm** over een bakplaat met bakpapier. Meng met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 15 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. 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. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in partjes. Laat de **kidneybonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en bak de **bosui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en suiker toe. Voeg de overige **tijm** toe en bak 30 seconden verder.



3. Soep koken

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Voeg de gesneden **tomaat**, de **tomatenblokjes**, de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soep. Roer goed door.
- Breng de soep op smaak met peper en zout en breng aan de kook.
- Laat de soep, afgedekt, 7 - 10 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Voeg de **kidneybonen** toe en kook 5 minuten verder.



4. Serveren

- Pers 1 **limoensappartje** 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!



Huevos rancheros met tortillachips

met avocadodip, witte kaas en verse koriander

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bruine snelkookrijst



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Tomaat



Mais in blik



Bosui



Ei



Witte kaas



Avocadodip



Sweet chili tortillachips



Verse koriander



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

Dit veelzijdige ontbijt heeft zijn weg gevonden van de Mexicaanse ranch (vandaar huevos rancheros) naar hippe brunchtafels en zelfs de dinertafel.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4163 /995	564 /135
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,4
Koolhydraten (g)	108	15
Waarvan suikers (g)	13,4	1,8
vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en kook de **rijst** 8 minuten.
- Haal vervolgens de pan van het vuur, voeg de **zwarte bonen** toe en laat 5 minuten afgedekt staan.



3. Eieren bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Verkruimel de **witte kaas** en verdeel over de pan (zie Tip).
- Breek het **ei** over de **kaas** in de pan en bak tot het **ei** gaar is.
- Breng op smaak met peper en zout.

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



2. Salsa maken

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **mais**, **tomaat** en **koriander** met de wittewijnazijn en het groene gedeelte van de **bosui**.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) door de **bonen** en **rijst**.
- Verdeel het geheel over de borden. Leg het gebakken **ei** met **witte kaas**, de salsa en de **avocadodip** erbovenop.
- Serveer met de tortillachips.

Eet smakelijk!



Pokébowl met garnalen en ponzumayonaise

met mango, gomasio, koolsla en komkommer

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ponzu



Sushirijst



Garnalen



[Mini]-komkommer



Wittekool en wortel



Sesamolie



Knoflookteent



Mango



Gomasio



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, kleine kom, koekenpan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 /691	633 /151
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,6
Koolhydraten (g)	83	18
Waarvan suikers (g)	22,4	4,9
vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Rijst bereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel. Voeg een snufje zout toe en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 13 minuten op laag vuur. Voeg eventueel meer kokend water toe als de **rijst** te snel droogkookt.
- Zet het vuur uit en roer de helft van de wittewijnazijn en de helft van de suiker door de **rijst**.
- Dek de pan af en zet apart tot serveren.



2. Toppings maken

- Meng in een kom de **wittekool** en **wortel** met de **sesamolie**. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de overige wittewijnazijn en de overige suiker toe en meng goed.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Weetje Wist je dat mango een van de meest kaliumrijke voedingsmiddelen is? Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk. Ook banaan, zalm, aardappelen, broccoli en pinda's zijn rijk aan kalium.



3. Garnalen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** en de **knoflook** 1 - 2 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de ponzu.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de kommen. Leg de **garnalen**, **mango**, **komkommer** en koolsla erbovenop.
- Garneer met de **gomasio**. Besprenkel met de **sojasaus** en de ponsumayonaise.

Eet smakelijk!

Romige mafaldine met Grana Padano en rucola

met balsamicocrème, Siciliaanse kruiden, groenten en amandelen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Het lijkt misschien gek, sojasaus in dit Italiaanse pastarecept, maar dit zoute ingrediënt geeft een heerlijke umamimak aan de groenten! In combinatie met de zoete balsamicocrème waarmee je het gerecht afmaakt, zorgt het voor een heerlijk gebalanceerd geheel."



Mafaldine



Knoflookteent



Roerbakmix met champignons



Roomkaas



Rucola



Grana Padano blokken DOP



Siciliaanse kruidenmix



Gezouten amandelen



Balsamicocrème



Sojasaus



Rode ui

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540	
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300	
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180	
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120	
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60	
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48	
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Zelf toevoegen							
Zoutarme paddenstoelen- of groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300	
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½	
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Extra vierge olijfolie			naar smaak				
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 /685	552 /132
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,9
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	14	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 7 - 9 minuten.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**.



2. Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote hapjespan op hoog vuur. Bak de **ui** en de **groentemix** 2 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Bak de **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Blus af met de witewijnazijn. Voeg de bouillon en de **sojasaus** toe.



3. Saus maken

- Voeg de **pasta**, **roomkaas** en **Siciliaanse kruidenmix** toe aan de groenten.
- Meng goed en voeg eventueel een scheutje kookvocht toe.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Hak de **amandelen** grof.
- Serveer de **pasta** op borden.
- Garneer met de **rucola**, de **Grana Padano** en de **amandelen**.
- Besprenkel met de balsamicocrème en extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Italiaans geïnspireerde bowl met plantaardige visburger

met basilicummayo, ciabattacROUTONS, cherrytomatensalade en rucola

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 10 - 15 min.



Plantaardige visburger



Witte ciabatta



Rucola en veldsla



Rode cherrytomaten



Italiaanse kruiden



Knoflookteentje



Basilicumcrème



Tomaat



Rode ui



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! De verrukkelijke plantaardige visburger is rijk aan smaak en goed voor jou en de planeet.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, grote koekenpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Basilicumcrème (ml)	12	24	36	48	60	72
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 /985	772 /185
Vetten (g)	69	13
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	14,4	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de burger 3 minuten per kant.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd het **brood** in blokjes van 2 cm.



3. Salade maken

- Meng in een grote kom de **ui** met de **tomaat**, de **cherrytomaten**, de **Italiaanse kruidenmix**, de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **basilicumcrème** met de **mayonaise** (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan yoghurt in plaats van mayonaise.

2. Croutons maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **brood** en de **knoflook** 3 - 5 minuten in croutons. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en halveer de **cherrytomaten**.
- Snipper de **ui** fijn.



4. Serveren

- Serveer de **rucola** en **veldsla** op diepe borden.
- Verdeel de croutons, de **tomatenosalade** en de burger eroverheen.
- Besprenkel met de basilicummayonaise.

Eet smakelijk!

Gehaktbrood met mozzarella en tomatensaus

met zelfgemaakte frietjes en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Knoflookteent



Panko paneermeel



Rode ui



Sperziebonen



Mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	150	300	600	600	900	900
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1¼	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3669 / 877	526 / 126
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,4
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	18,5	2,7
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Frietjes maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng in een kom de frieten met een scheutje olijfolie de helft van de **Siciliaanse kruiden**, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Gehakt kneden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een grote kom het **gehakt** met de **panko**, de **knoflook**, de overige **Siciliaanse kruiden** en het water. Breng ruim op smaak met peper en zout. Kneed in de vorm van een **brood**. Leg het **gehaktbrood** in een ovenschaal en bak 25 minuten mee in de oven met de frietjes. Haal het **gehaktbrood** uit de oven en zet opzij tot stap 5.



3. Tomatensaus maken

Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 6 - 8 minuten. Blus de **ui** af met de zwarte balsamicoazijn en de suiker. Voeg de **tomatenpuree** en de bouillon toe en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 2 gelijke stukken. Voeg een bodempje water toe aan een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet vervolgens af.

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



5. Gehaktbrood afmaken

Scheur de **mozzarella** klein. Verdeel de **tomatenaus** en de **mozzarella** over het **gehaktbrood**. Zet de ovenschaal met het **gehaktbrood** terug in de oven en bak 2 - 3 minuten, of tot de **mozzarella** gesmolten is (zie Tip).

Tip: Is het gehaktbrood nog niet gaar? Gaar het gehaktbrood dan nog 5 - 10 minuten langer in de oven.



6. Serveren

Snijd het **gehaktbrood** met **mozzarella** in plakken en verdeel over de borden. Serveer de frietjes en de **sperziebonen** ernaast. Besprenkel het gerecht met de **tomatenaus** uit de ovenschaal.

Eet smakelijk!



Fusion risotto met misopaddenstoelen en paksoi

met sesamzaad, roomkaas en rode peper

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Rode ui



Knoflookteentje



Witte miso



Roomkaas



Paksoi



Rode peper



Koreaanse kruidenmix



Cashewstukjes



Kastanjechampignons



Sesamzaad



Bosui



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

Witte miso wordt gemaakt van sojabonen die zijn gfermenteerd met rijst, wat zorgt voor een witte of lichtbeige kleur. De smaak is wat milder en zoeter dan die van gewone misopasta.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	15	30	40	60	70	90
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	362 / 86
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	13,4	1,7
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	9,9	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn. Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verwijder de steelaanset van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Houd de stelen apart van de groene bladeren.



2. Risotto bereiden

Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** met het witte gedeelte van de **bosui** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



3. Risotto afmaken

Voeg, zodra het vocht door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel zacht is vanbuiten en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



4. Champignons bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** met de **ui** 3 minuten. Voeg de **rode peper** toe en bak 2 - 3 minuten mee. Haal de pan van het vuur, voeg de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe, voeg toe aan een kom en meng goed door. Bewaar apart tot serveren.



5. Paksoi bakken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paksoistelen** 1 - 2 minuten. Voeg de **paksoibladeren** toe en bak nog 1 minuut.



6. Serveren

Haal de pan met **risotto** van het vuur. Voeg de **paksoi**, **roomkaas** en Koreaanse **kruidenmix** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de **misochampignons** erbovenop. Garneer met het **sesamaat**, de cashewstukjes en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met frisse citroendressing

met krieltjes uit de oven en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Varkenshaas



Verse tijm



Krieltjes



Sperziebonen



Rode ui



Citroen



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zorgen ijzer en foliumzuur voor een energieker gevoel.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Krieltjes bakken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Ris de blaadjes van de tijm. Was de krieltjes en snijd doormidden. Leg op een bakplaat met bakpapier en meng met de tijm en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de krieltjes 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Weetje 🍎 *Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6, wat onder andere belangrijk is voor de stofwisseling.*



2. Voorbereiden

Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel. Snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit in een kleine kom. Kook de **sperziebonen**, afgedeckt, 6 – 8 minuten. De **sperziebonen** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af in een vergiet en spoel met koud water.



3. Varkenshaas bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 10 - 13 minuten rondom bruin. Keer regelmatig om. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



4. Dressing maken

Meng in een kleine kom de mosterd, honing, extra vierge olijfolie en per persoon: ½ tl **citroenschil** en ½ tl **citroensap**. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen een klontje roomboter in de hapjespan uit stap 2 en bak de **ui** en **sperziebonen** 4 - 6 minuten, of tot de **bonen** beetgaar zijn en de **ui** zacht is. Haal de hapjespan van het vuur en meng de helft van **citroendressing** door de **ui** en **bonen**.



6. Serveren

Snijd de **varkenshaas** in reepjes en meng de eventueel vrijgekomen sappen van het vlees met de **citroendressing**. Verdeel de **varkenshaas**, **krieltjes** en **sperziebonen** over de borden. Garneer de **varkenshaas** met de overige **citroendressing** (zie Tip).

Tip: Houd je van de frisse toets van citroenrasp? Garneer het gerecht dan met het overige citroenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Bowl met kippendij, aubergine en labne

met parelcouscous en tomaat

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Parelcouscous



Labne



Rode ui



Tomaat



Aubergine



Knoflookteent



Wortel



Kippendijreepjes met
mediterrane kruiden



Griekse kruidenmix



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

Met labne, een verse kaas gemaakt van uitgelekte yoghurt, geef je een
frisse draai aan dit gerecht vol 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

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	513 /123
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,9
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	18,6	3,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de **wortel** of schil grondig. Snijd de **wortel** en de **aubergine** in dunne halve maantjes.
- Meng in een grote kom de **aubergine** en **wortel** met de helft van de Griekse **kruiden** en een klein scheutje olijfolie.
- Verdeel de **aubergine** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 18 minuten in de oven.



2. Parelcouscous koken

- Zet de **parelcouscous** onder water in een pan met deksel. Voeg de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje toe.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Giet indien nodig af.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kip bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg daarna de **kip** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen.



4. Serveren

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **tomaat** 3 minuten.
- Voeg een scheutje water en de overige Griekse **kruiden** toe en bak nog 1 minuut, of tot de **ui** zacht is. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **couscous** op diepe borden en verdeel de groenten, de **kip** en de **labne** eroverheen.

Eet smakelijk!



Roerbak met tempeh en pittige ketjapsaus

met aardappelpartjes en groenten

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Tempehblokjes



Aardappelen



Knoflookteentje



Rode ui



Sperziebonen



Surinaamse kruiden



Ketjap manis



Rode puntpaprika



Paprika



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis (ml)	15	30	40	60	70	90
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 /635	384 /92
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,5
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	25,4	3,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 20 minuten. Verwijder het deksel van de pan en voeg de Surinaamse **kruiden** toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelpartjes** nog 10 - 15 minuten.
- Schep regelmatig om en voeg zo nodig meer zonnebloemolie toe.



2. Snijden

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze.
- Breng een bodempje water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet vervolgens af en spoel onder koud water zodat ze niet verder garen.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd beide **paprikasoorten** in dunne reepjes.



3. Tempeh bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak, als de olie goed heet is, de tempeh 4 - 5 minuten, haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan de **ui** met de **knoflook**, **sperziebonen** en beide **paprikasoorten** 8 minuten.
- Voeg de tempeh toe en bak nog 2 minuten. Roer vervolgens de ketjap en de helft van de sambal erdoorheen.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de overige sambal.
- Serveer de **aardappelpartjes** met de tempeh en groenten op borden.
- Serveer de sambalmayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Dahl met zoete aardappel en kokosmelk

met pompoenpittensalsa, limoen en spinazie

Familie Plantaardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Zoete aardappel



Gele currykruiden



Afrikaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Limoen



Spinazie



Gemberpuree



Naanbrood met kruiden



Wortel



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

Dahl is een geweldige bron van plantaardige eiwitten en essentiële voedingsstoffen. Het biedt een voedzame en smaakvolle maaltijd!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote hapjespan met deksel, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	35	75	100	150	175	225
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
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)	3929 /939	439/105
Vetten (g)	41	5
Waaran verzadigd (g)	17,3	1,9
Koolhydraten (g)	106	12
Waaran suikers (g)	22	2,5
Vezels (g)	26	3
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 ½ cm. Snijd de **wortel** in halve maantjes. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 3 - 4 minuten.



2. Smaakmakers fruiten

Voeg de gemberpuree, **gele currykruiden**, **Afrikaanse kruidenmix** en **tomatenpuree** toe. Meng goed en bak 2 minuten. Voeg dan de **kokosmelk** en de bouillon toe (zie Tip). Breng aan de kook.

Gezondheidstip 🍎 Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kokosmelk door bouillon en gebruik de helft van de pompoenpitten. De overige kokosmelk kun je voor een volgende keer gebruiken.



3. Dahl koken

Voeg de **zoete aardappel**, **wortel** en **linzen** toe en breng op smaak met peper en zout. Kook de dahl, afgedekt, 20 minuten, of tot de **linzen** en de **zoete aardappel** zacht zijn. Haal na 10 minuten het deksel van de pan zodat de dahl kan inkoken. Kook eventueel langer als de dahl nog erg waterig is, of voeg een klein beetje water toe als hij te snel droogkookt.



4. Pompoenpitten poffen

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Rasp de **limoen** en pers uit. Meng in een kleine kom de **pompoenpitten** met de **limoensap**, extra vierge olijfolie en 2 tl **limoensap** per persoon. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

5. Afmaken

Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier. Bak 5 - 7 minuten in de oven, laat afkoelen en snijd doormidden. Roer, als de **linzen** gaar zijn, de **spinazie** erdoorheen en laat slinken. Proef en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra **limoensap** naar smaak toe.



6. Serveren

Verdeel de dahl over de kommen. Garneer met de salsa en serveer het **naanbrood**ernaast.

Weetje 🍎 Dit recept is rijk aan vezels, voornamelijk dankzij de linzen en zoete aardappel.

Eet smakelijk!



Vietnamese stijl varkensgehakt met rijst

met mango, frisse salade en nước chấm-dressing

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Varkensboerengehakt



Knoflookteentje



Munt, koriander
en Thais basilicum



Limoen



Vissaus



[Mini]-komkommer



Rode ui



Rode peper



Gemberpuree



Veldsla



Mango



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

Nước chấm is een algemene naam voor Vietnamese dipsauzen. Deze beroemde versie speelt met de smaken zoet, zuur, zout en pittig.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, waterkoker, fijne rasp, pan met deksel, dunschiller, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	15	20	30	35	45
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (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)	3356 / 802	585 / 140
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,4
Koolhydraten (g)	99	17
Waarvan suikers (g)	30,5	5,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3,6	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng het water aan de kook in een waterkoker. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de gemberpuree en de helft van de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en het water uit de waterkoker toe aan de pan met **knoflook** en gemberpuree.
- Verkruimel de aangegeven hoeveelheid van een groente bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



2. Salade maken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (zie Tip). Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Meng in een saladekom de **ui**, **komkommer**, **mango** en **veldsla**.
- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de suiker, vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), witewijnazijn en het water voor de saus.

Tip: In de deze stap voeg je rauwe ui toe aan de salade. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met het gehakt.



3. Gehakt bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de verse kuiden fijn en rasp de schil van de **limoen**.
- Haal de pan van het vuur. Voeg de verse **kruiden** en de **rode peper** toe en meng door.
- Snijd de **limoen** in partjes en knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Voeg **limoensasp**, peper en zout naar smaak toe.



4. Serveren

- Verdeel het **gehakt**, de **rijst** en de salade over de borden.
- Serveer met de dressing en de eventuele overige **limoenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Cheesy risotto van orzo met rundergehakt en sperziebonen

met citroen, verse kruiden en Italiaanse kaas

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Orzo



Ui



Knoflookteentjes



Sperziebonen



Verse krulpeterselie en tijm



Citroen



Geraspte Italiaanse kaas



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

Zin in risotto, maar weinig tijd? Deze variant maak je van orzo. Dit heeft minder tijd nodig om te garen, maar heeft wel het smeuïge dat je van risotto gewend bent.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
Verge kruipeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	⅓	⅔	⅕	1
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2937 /702	442 /106
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,2
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	13,7	2,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en 25 ml bouillon per persoon toe en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Houd 50 ml bouillon per persoon apart. Kook de **orzo** 4 minuten in de overige bouillon.



3. Afmaken

- Verhoog het vuur van de hapjespan naar middelhoog. Voeg het **rundergehakt**, de **knoflook** en de **tijm** toe. Meng goed en bak 3 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de honing, **orzo** en **sperziebonen** toe. Roer de helft van de **kaas** erdoorheen.
- Voeg de achtergehouden bouillon naar smaak toe, tot de **orzo** de gewenste textuur heeft. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over diepe borden.
- Strooi de overige **kaas** erover.
- Garneer met de **peterselie** en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!





HELLO
FRESH

Romige linzencurry met witte kaas

met pita, yoghurt en spinazie

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.

We hebben de **kikkererwten** in dit recept vervangen door **linzen**. De **linzen** bevatten andere allergenen dan de **kikkererwten**. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Linzen



Gemalen kurkuma



Kokosmelk



Spinazie



Biologische volle yoghurt



Witte kaas



Pitabroodje



Gemberpuree



Gele currykruiden



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



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, vergiet, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflooksteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 / 791	432 / 103
Vetten (g)	38	5
Waaran verzadigd (g)	25,2	3,3
Koolhydraten (g)	78	10
Waaran suikers (g)	10,1	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,9	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



2. Smaakmakers bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, gemberpuree en **rode peper** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **ui** glazig is en de **knoflook** lichtjes kleurt.



3. Linzen bakken

Roer de **linzen** en de **gele currykruiden** erdoor en bak 6 - 7 minuten verder. Plet de **linzen** in de pan grof met een aardappelstamper of de achterkant van een pollepel.



4. Curry maken

Voeg de bouillon, de **kurkuma** en **kokosmelk** toe. Meng goed door, zodat alles van de bodem loskomt. Breng het geheel aan de kook en laat 10 minuten pruttelen, of tot de curry mooi is ingedikt. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en roer tot deze is geslonken.

Tip: Voeg eventueel water toe als de curry te dik wordt.



5. Pitabroodjes afbakken

Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de pitabroodjes in 6 - 8 minuten goudbruin, of toast de pitabroodjes in een broodrooster.



6. Serveren

Snijd de pitabroodjes in stukken. Verdeel de curry over diepe borden. Garneer elk bord met de volle **yoghurt**. Verkruimel de **witte kaas** eroverheen. Serveer met de pitabroodjes.

Eet smakelijk!



Geitenkaas op linzensalade met cranberrydressing

met gezouten amandelen, zoetzure ui en geroosterde zoete aardappel

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linzen



Zoete aardappel



Paarse wortel



Rode ui



Gedroogde tijm



[Mini-]komkommer



Rucola en veldsla



Cranberrychutney



Gezouten amandelen



Verse geitenkaas



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

Linzen zijn voedingskrachtpatser! Ze bevatten geen cholesterol of natrium en zitten vol met kalium, ijzer en vezels. Eén portie linzen bevat zelfs bijna de helft van de hoeveelheid proteïne als een portie varkensvlees!



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 /635	477 /114
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	26,2	4,7
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de **zoete aardappel** en **wortel** of was grondig. Snijd beide in blokjes van 1 cm en leg op een met bakplaat met bakpapier. Snijd de helft van de **ui** in partjes en leg op de bakplaat.
- Besprengel met olijfolie en bestrooi met de gedroogde **tijm**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de groenten en **zoete aardappel** 13 - 15 minuten in de oven, of tot gaar.

2. Ui inleggen

- Snijd de overige **ui** in halve ringen.
- Meng in een kom de suiker met de helft van de witte balsamicoazijn.
- Voeg de **ui** en een snufje zout toe en schep goed door.

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.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **cranberrychutney** met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Hak de **amandelen** grof. Giet de **linzen** af.
- Voeg de **slamix**, **linzen**, **komkommer**, geroosterde groenten en **zoete aardappel** toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing.

4. Serveren

- Serveer de salade op diepe borden en verkruimel de **geitenkaas** erboven.
- Garneer met de **amandelen** en zoetzure **ui**.

Eet smakelijk!



Zalm met mangochutney

met furikake-rijst, verse dille en ingelegde ui

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zalmfilet



Wortel



Vers dille



Witte langgraanrijst



[Mini-]komkommer



Mangochutney



Furikake



Rode ui



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

Je brengt deze schotel op smaak met furikake, een Japanse smaakmaker van gedroogde vis en groenten met zeewier, sesamaadjes en zout.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote saladekom, pan, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verset dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	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)	2870 / 686	656 / 157
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	5	1,1
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	18,9	4,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



1. Wortel roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **wortel** 15 - 18 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen.



2. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Meng in een kleine kom de helft van de **ui** met de witte wijnazijn en de suiker. Breng op smaak met zout en zet apart.



3. Dressing maken

Snijd de **dille** fijn. Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd, **dille** en 1 tl **mangochutney** per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Zalm bakken

Meng in een kleine kom de overige **mangochutney** met de **sojasaus** en sambal naar smaak. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **zalm** en de overige **ui** in de pan en bak de **zalm** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en voeg de helft van het mangochutney mengsel toe. Bak de zalm nog 1 minuut. Zorg ervoor dat de zalm volledig bedekt is met de saus.



5. Salade maken

Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en de **wortel** toe aan de grote saladekom en meng met de dressing. Roer de furikake en het pekelvocht van de **ui** door de **rijst**.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de salade over de borden. Leg de **zalm** met gebakken **ui** erop. Garneer met de ingelegde **ui**. Besprenkel met de overige mangochutneysaus.

Eet smakelijk!



Steak met knoflookjus en mesclunsalade

met aardappelpartjes, peterselie, radijs en tomaat

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Knoflookteentje



Rode ui



Tomaat



Radijs



Mesclun



Verse bladpeterselie



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

Mesclun is een Franse salademix, afkomstig uit de Provence. De naam betekent 'mengsel' in het Provençaalse dialect en omdat het alleen jonge slablaadjes bevat, is het doorgaans erg mals.



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, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radix* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarm runderbuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 / 634	461 / 110
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,7
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	11,5	2
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Was de aardappelen en snijd in partjes. Zet de aardappelen onder water in een hapjespan en kook 12 - 15 minuten. Giet af en leg de aardappelen terug in de pan. Voeg de olijfolie toe en bak de aardappelen in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Het best kun je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de steak ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



4. Steak bakken

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



2. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn. Snijd de **tomaat** in partjes. Verwijder het **radisblad** en snijd de **radis** in kwartjes.

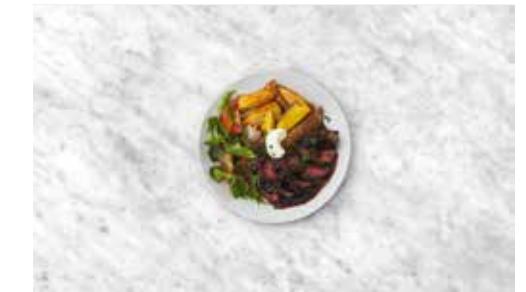
Weetje 🍎 Je kunt de blaadjes van de radixen ook eten; spoel ze goed af en meng ze door de salade. De blaadjes zijn bovendien nog gezonder dan de radixjes zelf, ze bevatten veel calcium, ijzer, vitamine A en C.



3. Dressing maken

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witewijnazijn, de mosterd en de honing. Roer de **ui** en ⅓ van de **peterselie** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe knoflook? Bak de ui dan mee met de steak.



6. Serveren

Voeg de **mesclun**, **radix** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng alles goed met de dressing. Snijd de steak, tegen de draad in, in plakjes en serveer de salade en de **aardappelpartjes** ernaast. Besprenkel de steak met de jus en garneer met de overige **peterselie**. Serveer met **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!



Fish & chips

met komkommer-dillesalade en knoflookmayonaise

Totale tijd: 35 - 45 min.



Citroen



Heekfilet



[Mini-]komkommer



Verse dille



Rode ui



Botersla



Gomasio-tuinkruidenmix
Knoflookteentje



Knoflookteentje



Dikke friet met schil

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



NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote saladekom, fijne rasp, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dikke friet met schil* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 /794	527 /126
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	9,3	1,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Airfryer bereiding

Als je geen airfryer hebt, ga dan naar stap 2! Leg de frietjes in de airfryer. Bak de frietjes 18 - 20 minuten op 180 graden in de airfryer, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om (zie Tip). Breng op smaak met zout. Je kunt nu door naar stap 3!

Tip: De kooktijd kan variëren afhankelijk van het model van je airfryer.



2. Alternatieve bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verdeel de frietjes over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om (zie Tip). Breng op smaak met zout en schep goed om.



4. Vis bakken

Dep de vis droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de vis nog 1 - 2 minuten op de andere zijde. Bestrooi met de **gomasio**.



5. Salade maken

Snijd de **komkommer** in blokjes en de sla grof. Schep beide kort voor het opdienen in de saladekom en schep goed om met de dressing.

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



3. Dressing maken

Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **knoflook** en ¼ tl **citroenrasp** per persoon. Snipper de **ui** en snijd de **dille** fijn. Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie met de mosterd, honing, **dille**, **ui** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de vis met de salade en de frietjes over de borden. Serveer met de **knoflookmayo** en overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Snelle spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met romige tomatensaus en rucola

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Garnalen en citroen zijn een gouden duo in de keuken en spelen de hoofdrol in dit gerecht. Ik heb ervoor gekozen om deze twee ingrediënten uit te balanceren met room. De tomaten maken van het gerecht een zoet en hartig geheel."



Garnalen



Spaghetti



Rode cherrytomaten



Kookroom



Rucola



Rode ui



Citroen



Knoflookteentje

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 met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **spaghetti**.
- Halver de **cherrytomaten**. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten**, **garnalen**, **knoflook** en de helft van het **citroensap** toe en bak 1 - 2 minuten.

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



3. Saus maken

- Voeg de **room** toe aan de hapjespan en verkruijmel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Laat de saus 1 minuut al roerend inkoken (zie Tip).
- Voeg de **spaghetti** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.

4. Serveren

- Verdeel de **spaghetti** met de saus over diepe borden.
- Strooi de **rucola** erover en besprengel met het overige **citroensap**.
- Garneer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Noedels met veggie runderstukjes in gembersaus

met pinda's, verse kruiden en roerbakgroenten

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren noedels



Sesamolie



Gemberpuree



Knoflookteentje



Vegetarische
runderstukjes



Verse bladpeterselie
en koriander



Gezouten pinda's



Woksaus met gember



Roerbakmix met
champignons



Wortel



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

Receptontwikkelaar Chiara: "Dit noedelgerecht is geïnspireerd op de 'Swicy' trend waarbij zoet met pittig gecombineerd wordt. De hoisin, honing, sambal en pikante honingpinda's in dit recept omarmen deze trend en geven veel smaak aan het 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

Diep bord, rasp, pan, keukenpapier, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Woksauzen gember (g)	20	35	55	70	90	105
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	622 / 149
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,8
Koolhydraten (g)	67	15
Waarvan suikers (g)	19,5	4,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**. Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en spoel af onder koud water.
- Verdeel de bloem over een diep bord.
- Dep de **vegetarische runderstukjes** droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout en wentel door de bloem (zie Tip).

Tip: Doe dit direct voor het bakken zodat het vlees knapperig blijft.



2. Bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische runderstukjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de helft van de woksauzen toe en verlaag het vuur. Roerbak 1 minuut mee zodat de stukjes goed bedekt zijn met de saus.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **wortel**.



3. Noedels roerbakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Roerbak de **groentemix** met de geraspte **wortel**, de gemberpuree en de **knoflook** 6 - 8 minuten.
- Voeg de **noedels**, de overige woksauzen en sambal naar smaak toe aan de wok. Roerbak nog 1 minuut.
- Voeg dan de vegetarische runderstukjes, honing en **sojasaus** naar smaak toe. Meng goed door.



4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof. Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Serveer de roerbak op borden.
- Garneer met de **pinda's** en de verse **kruiden** (zie Tip).
- Besprengel met de **sesamolie**.

Tip: Houd je niet van koriander? Serveer dan de koriander apart zodat iedereen het naar eigen smaak kan toevoegen.

Eet smakelijk!



Volkoren noedels met kippendij

met groenten, Koreaanse kruiden en rode peper

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Kippendijreepjes



Groentemix
met witte kool



Koreaanse kruidenmix



Volkoren noedels



Javaanse wokpasta



Wortel



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

Kippendij is een geliefd stukje van de kip. Het vlees is donkerder en iets vetter dan de filet, waardoor het lekker mals en extra vol van smaak is.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2418 /578	529 /126
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,2
Koolhydraten (g)	62	13
Waarvan suikers (g)	22	4,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **wortel**.



2. Kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kippendijreepjes**, **knoflook**, Javaanse **wokpasta** en **rode peper** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **groentemix** en de Koreaanse **kruiden** toe. Voeg de **sojasaus** en ketjap toe en bak, afgedekt, 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Noedels koken

- Breek ondertussen de **noedels** boven de pan en kook 3 - 4 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok.
- Voeg 1 el kookvocht per persoon toe en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.



4. Serveren

- Serveer de **noedels** met **kip** en groenten in diepe borden.

Eet smakelijk!