



Broodje kipgehaktballen met cheddar

met gebakken aardappeltjes en tomaat-komkommersalade

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Komkommer



Geraspte cheddar



Tomaat



Hamburgerbol met sesam



Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden



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

Cheddar is de perfecte kaas voor een cheeseburger: vol karakter en met een hoog vetgehalte, waardoor hij goed smelt.



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.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Geraspte cheddar* (g)	15	25	35	50	60	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1½	1¾	2
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 / 805	518 / 124
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	8,3	1,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om (zie Tip).



2. Snijden

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de helft van de **tomaat** in plakken en snijd de andere helft klein.



3. Kipburger bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin op middelhoog vuur. Draai het vuur laag, dek de pan af, voeg de **ui** toe en bak nog 6 - 7 minuten, of tot de **gehaktballetjes** gaar zijn. Bak ondertussen de **hamburgerbol** 4 - 5 minuten mee in de oven.



4. Salade mengen

Snijd per **burger** 4 plakken van de **komkommer** en snijd de rest in blokjes (scan voor kooktips!). Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn, ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout. Meng de kleingesneden **tomaat- en komkommerblokjes** door de dressing.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Broodjes beleggen

Snijd de **hamburgerbol** open en smeer een laagje mosterd over de onderste helft (zie Tip). Beleg met de **tomaat- en komkommerplakjes**, wat **ui** en 3 **kipgehaktballetjes** per persoon. Bestrooi met de **geraspte cheddar**.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van mosterd? Laat de mosterd dan achterwege of serveer apart, zodat iedereen het zelf naar smaak kan toevoegen.



6. Serveren

Serveer de burger met de gebakken **aardappelen** en de salade.

Eet smakelijk!



Japans geïnspireerde miso-aubergine met spiegelei

met rijst, komkommer en zelfgemaakt misoglazuur

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Sjalot



Knoflookteen



Bosui



Sesamolie



Jasmijnrijst



Witte miso



Sojasaus



Sesamzaad



Ei



Komkommer



Cashewstukjes



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

Miso is een Japanse smaakmaker met een typische
umamismaak. Umami betekent in het Japans hartig of
heerlijkheid en is een van de vijf basissmaken.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 / 855	741 / 177
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,1
Koolhydraten (g)	92	19
Waarvan suikers (g)	23,3	4,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden. Kerf daarna in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet te diep door. Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Aubergine in de oven bakken

Voeg de misomarinade toe aan de hapjespan met **aubergine** en bak 1 minuut, of tot de saus indikt. Haal de **aubergine** goed door de saus en leg de **auberginehelften** op de schil in een ovenschaal. Schenk de marinade uit de pan over de **aubergine** en bestrooi met wat **sesamzaad**. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de **aubergine** 10 - 12 minuten in de oven.



2. Rijst koken

Verhit ½ el roomboter per persoon en de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot** en de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten mee. Voeg de **rijst** en 250 ml water per persoon toe. Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en bewaar afgedekt tot serveren.



5. Bakken en mengen

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in de hapjespan van de **aubergine** op middelmatig vuur en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **komkommer** in plakjes. Meng het witte gedeelte van de **bosui** en eventueel het overige **sesamzaad** door de warme **rijst**.



3. Aubergine bakken

Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Leg de **auberginehelften** op de schil in de pan. Bak 4 minuten, keer om en bak 4 minuten verder, of tot de **aubergine** mooi goudbruin is gekleurd. Meng ondertussen in een kleine kom de **miso** en **sojasaus** (let op: beide zijn zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) met per persoon: 2 tl honing en 1 tl suiker. Voeg eventueel sambal naar smaak toe.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en leg 1 **auberginehelft** per persoon ernaast. Leg het spiegelei op de **rijst**. Garneer de **aubergine** met het groene gedeelte van de **bosui**. Leg de **komkommerplakjes** aan de rand en bestrooi met de **cashewstukjes**.

Eet smakelijk!



Eenpanscurry met garnalen

met krieljtjes en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteen



Krieljtjes



Sperziebonen



Rode puntpaprika



Garnalen



Gele currykruiden



Kokosmelk



Gezouten pinda's



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit
keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook
voor betere werkomstandigheden staat?



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.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	355 / 85
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,1
Koolhydraten (g)	63	8
Waarvan suikers (g)	12	1,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.
- Snijd de **rode puntpaprika** in halve ringen.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Curry afmaken

- Voeg 1½ tl **gele currykruiden** per persoon toe en bak 30 seconden mee.
- Voeg de **krieltjes**, de **kokosmelk** en 75 ml water per persoon toe. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Kook de **krieltjes**, afgedekt, 18 - 20 minuten, of tot de **krieltjes** gaar zijn.
- Kook de **sperziebonen** en **rode puntpaprika** de laatste 10 minuten mee.
- Haal de laatste 3 minuten het deksel van de pan.



2. Fruiten

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **garnalen** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit in dezelfde wok of hapjespan ¼ el zonnebloemolie per persoon op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.



4. Serveren

- Voeg ten slotte de **garnalen** weer toe aan de pan en verhit het geheel nog 1 minuut.
- Snijd ondertussen de **gezouten pinda's** grof.
- Verdeel de curry met de **krieltjes**, groenten en de **garnalen** over de borden.
- Garneer met de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Pasta met warmgerookte zalm en prei-roomsaus

met tomaat uit de oven en verse bieslook

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse bieslook



Prei



Ui



Penne



Tomaat



Kruidenroomkaas



Warmgerookte
zalmsnippers



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

De zalm is op ambachtelijke wijze warm gerookt en draagt
daarnaast het ASC-keurmerk - smaak en duurzaamheid
gegarandeerd.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	40	80	120	160	200	240
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] visbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 /805	508 /122
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	18,3	2,8
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	15,6	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Snijden en koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **prei** in ringen en de **ui** in halve ringen. Bereid de bouillon (zie Tip en scan voor kooktips!).
- Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** en **ui** 6 - 8 minuten.

Tip: Heb je geen visbouillonblokje in huis? Gebruik dan groentebouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bieslook snijden

- Snijd ondertussen de **tomaat** door de helft en leg de **tomaten** met de gesneden kant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Breng op smaak met peper en zout en bak de **tomaat** 12 - 16 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en besprenkel meteen met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Snijd ondertussen de **bieslook** fijn.



2. Pasta koken

- Voeg 150 ml visbouillon per persoon toe, zet het vuur laag en laat de **prei** en **ui**, afgedekt, 10 minuten zachtjes stoven.
- Haal daarna het deksel van de pan en laat nog 5 - 7 minuten zachtjes stoven (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af.

Tip: Verdampst de bouillon te snel? Voeg dan nog wat extra bouillon toe.



4. Serveren

- Roer de **kruidenroomkaas** door de **prei** en **ui** en laat nog 5 minuten zachtjes verder stoven.
- Roer de **pasta** en de **warmgerookte zalm** door de prei-roomsaus, meng goed en verhit nog 1 - 2 minuten.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Leg de **tomaat** ernaast en garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Duitse biefstuk met gekaramelliseerd witlof

met krieltjes en salade van appel en veldsla in mosterddressing

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Witlof



Appel



Veldsla



Duitse biefstuk



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

In dit recept karamelliseer je het witlof. De zoete honing
is perfect om de iets bittere smaak van witlof uit te
balanceren.w



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.

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Duitse biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaaridge] mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
[Plantaaridge] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 / 791	520 / 124
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,1
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	27,2	4,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 10 - 14 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Breng de **krieltjes** op smaak met peper en zout.

Weetje 🍷 Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitaminen? Zoals vitamine B6, bijvoorbeeld - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.



3. Duitse biefstuk bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **Duitse biefstuk** 2 - 3 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De burger mag nog roze zijn vanbinnen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Witlof bakken

- Snijd de onderkant van de **witlofstronken** af en snijd het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern. Snijd het **witlof** in de lengte in dunne reepjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **witlof** 2 - 3 minuten.
- Voeg de honing, peper en zout toe. Roerbak het **witlof** nog 3 - 4 minuten op hoog vuur, of tot het beetgaar en lichtbruin is (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel meer of minder honing toe naar smaak. De honing gaat de bitterheid van het witlof tegen.



4. Serveren

- Maak een dressing in een saladekom van per persoon: 1 tl mosterd, 1 tl witte balsamicoazijn, ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Snijd de **appel** in partjes en meng samen met de **veldsla** door de dressing (scan voor kooktips!).
- Verdeel de **krieltjes**, **burger** en het **witlof** over de borden. Serveer met de salade en de mayonaise.

Eet smakelijk!



Spinaziestamppot met boerenworst

met kastanjechampignons en knolselderij

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Knolselderij



Ui



Kastanjechampignons



Varkensboerenworst



Spinazie



Belgische kruidenmix
voor gehakt



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

Een verschil met de normale champignon, is dat de
kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom
minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



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.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knolselderij* (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Belgische kruidenmix voor gehakt (zakje(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
[Plantaardige] roomboter (tl)	3	6	9	12	15	18
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)	2682 /641	422 /101
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,4
Koolhydraten (g)	42	7
Waarvan suikers (g)	1,7	0,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Schil de **aardappelen** en de **knolselderij** en snijd beide in grove stukken. Weeg de **knolselderij** af. Zorg dat de **aardappelen** en **knolselderij** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 15 - 18 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Worst bakken

Verhit 1 tl roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op laag vuur. Keer regelmatig om.



3. Champignons bakken

Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Halveer de **kastanjechampignons** en snijd eventuele grotere **champignons** in kwarten. Haal de **worst** uit de pan. Voeg aan dezelfde pan 1 tl roomboter per persoon toe. Bak de **kastanjechampignons** 5 - 7 minuten op hoog vuur. Verlaag het vuur en voeg de helft van de **ui** toe. Bak nog 3 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Jus maken

Voeg per persoon: ½ tl mosterd, 50 ml water en ½ runderbouillonblokje toe aan pan met **champignons**. Laat 5 minuten koken zodat er een jus ontstaat. Voeg de **worst** toe en laat nog 3 minuten meesudder. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de overige **ui** 2 - 3 minuten. Voeg in delen de **spinazie** toe en bak tot de **spinazie** geslonken is.



5. Stamppot maken

Stamp ondertussen de **aardappelen** en **knolselderij** tot een grove puree. Voeg per persoon: ¼ tl **gehaktkruiden**, 1 tl roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeug te maken. Meng de gebakken **spinazie** door de puree. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden. Schenk de jus met **champignons** eroverheen. Leg de **boerenworst** erop.

Weetje 🍌 Wist je dat knolselderij meer vezels bevat dan de meeste andere groenten? Namelijk maar liefst 4,9 gram vezels per 100 gram! Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel na de maaltijd.

Eet smakelijk!



Linguine met runderbiefstukreepjes in kervel-dragonroomsaus met gebakken knolselderij

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukreepjes



Knolselderij



Linguine



Kookroom



Verse dragon en kervel



Parmigiano Reggiano



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

Knolselderij, rijk aan vitamine C, vezels en antioxidanten,
stimuleert een gezonde spijsvertering en een sterk
immuunsysteem, ideaal voor culinaire creativiteit!



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.

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knolselderij* (g)	200	400	600	750	1000	1150
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Verse dragon en kervel* (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	706 /169
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	17	3,5
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	6,3	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	45	9
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Haal de **runderbiefstukreepjes** uit de koelkast en laat op temperatuur komen voor het bakken.
- Weeg de **knolselderij** af.
- Schil de **knolselderij** en snijd in blokjes van 1 cm. Hak de **kervel en dragon** fijn (scan voor kooktips!).

Tip: Kervel en dragon hebben een anisachtige smaak waar niet iedereen van houdt. Proef het eerst voordat je het toevoegt.

Weetje 🍷 Wist je dat knolselderij meer vezels bevat dan de meeste andere groenten? Namelijk maar liefst 4,9 gram vezels per 100 gram! Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel na de maaltijd.



3. Roomsaus bereiden

- Verhit in een hapjespan ½ el roomboter per persoon op middelmatig vuur. Voeg, wanneer de roomboter gesmolten is, ½ el bloem per persoon toe. Bak 1 minuut, of tot de bloem begint te geuren.
- Voeg vervolgens per persoon: 50 ml **kookroom**, 50 ml water en ¼ bouillonblokje toe aan de pan. Breng op smaak met peper. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt. Laat de saus 3 - 5 minuten op laag vuur inkoken (scan voor kooktips!).
- Voeg de **knolselderij** toe aan de roomsaus. Verhit ½ el roomboter in de koekenpan van de **knolselderij** op middelhoog vuur. Bak de **biefstukreepjes** 1 - 2 minuten, of tot ze gaar zijn.



2. Knolselderijblokjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knolselderij**, afgedekt, 10 - 15 minuten. Schep de **knolselderij** regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.
- Kook de **linguine**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af, maar bewaar wat kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **pasta** en ⅔ van de **kervel en dragon** toe aan de roomsaus. Verhit het geheel nog 1 minuut (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over diepe borden. Leg de **biefstukreepjes** erbovenop.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** eroverheen en garneer met de overige verse kruiden.

Tip: Voeg eventueel nog wat kookvocht toe om de pasta iets smeuïger te maken.

Eet smakelijk!

Driekazenplaattaart met bosbessen-uiencompote met blauwe kaas, geitenkaas en walnoten

Veggie Kerst Special

Totale tijd: 35 - 45 min.



Mosterdress



Bosbessenjam



Gekookte rode bieten



Courgette



Ui



Roomkaas



Bladerdeeg



Blauwekaasblokjes



Walnootstukjes



Verse geitenkaas



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

De walnoot is de enige noot die ALA bevat. ALA is een
plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten
en hersenen.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mosterdress* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosbessenjam (g)	15	30	45	60	75	90
Gekookte rode bieten* (g)	65	125	250	250	375	375
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse geitenkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	45	90	135	180	225	270
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5971 /1427	986 /236
Vetten (g)	106	18
Waarvan verzadigd (g)	57	9,4
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	20,9	3,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **courgette** in dunne plakken en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (scan voor kooktips!).
- Snijd de **biet** in dunne plakjes.
- Verkruiemel de **geitenkaas** in grove stukken.
- Meng in een kom de helft van de **geitenkaas** met de **roomkaas** en 1 - 2 el water per persoon.
- Rol het **bladerdeeg** uit over een bakplaat met bakpapier. Besmeer het **bladerdeeg** met het geitenkaas-roomkaasmengsel. Leg hier dakpansgewijs de **courgette- en bietenplakjes** op. Bak 10 minuten in de voorverwarmde oven.



3. Gratineren

- Haal de plaattaart uit de oven en verdeel de **blauwekaasblokjes**, de **walnootstukjes** en de overige **geitenkaas** erover.
- Bak de plaattaart nog 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** goud kleurt en het **bladerdeeg** gaar is.



2. Bosbessen-uiencompote maken

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 - 5 minuten. Blus af met 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg vervolgens de **bosbessenjam** en de aangegeven hoeveelheid water voor saus toe. Roer goed, zet het vuur laag en laat 5 minuten zachtjes inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Knip de **mosterdress** af.
- Garneer de plaattaart met de bosbessen-uiencompote en **mosterdress**.
- Snijd in stukken en serveer.

Weetje 🍓 Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!

Eet smakelijk!



Gemarineerde kipfilet in hollandaisesaus

met gebakken rozemarijnkrieltjes, sperziebonen en mini-romatomaten

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kipfilet



Hollandaisesaus



Voorgekookte halve kriel met schil



Gedroogde tijm



Gedroogde rozemarijn



Siciliaanse kruidenmix



Sperziebonen



Mini-romatomaten



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

Je marineert de kipfilet in Siciliaanse kruidenmix. Dit geeft
extra veel smaak aan dit makkelijk te bereiden luxe gerecht!



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.

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan met deksel, 2x ovenschaal, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	⅓	1	1⅓	2	2⅓	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Mini-romatomaten* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	⅓	1	1⅓	2	2⅓	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2996 /716	466 /111
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,8
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	6,7	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1,2	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 220 graden.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** en een snuf zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 minuten zachtjes koken. Giet af en spoel af met koud water.
- Verdeel de **sperziebonen** en **mini-romatomaten** over een ovenschaal en breng op smaak met per persoon: ½ el olijfolie, ½ tl **tijm**, peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven.



3. Saus verhitten

- Verhit de **hollandaisesaus** in een steelpan op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg de achtergebleven marinade uit de ovenschaal van de **kip** toe aan de **hollandaisesaus**.



2. Krieltjes bakken

- Marineer de **kipfilet** in een diep bord met per persoon: ½ el olijfolie en 1½ tl **Siciliaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de gemarineerde **kipfilet** in een ovenschaal en zet deze bij de groenten in de oven. Bak de **kip** 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Haal het deksel van de pan en voeg ½ tl **rozemarijn** per persoon toe. Bak nog 5 minuten zonder deksel.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** met **rozemarijn** over de borden. Leg de **sperziebonen** en **tomaten** erbij.
- Snijd de **kipfilet** in plakken en leg naast de groenten.
- Serveer met de **hollandaisesaus**.

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

Eet smakelijk!

Klassieke filet mignon met chimichurri

met aardappelpartjes, champignons en salade

Oud en nieuw special

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Champignons



Rode cherrytomaten



Knoflookteen



Groene peper



Ui



Verse bladpeterselie, koriander en oregano



Filet mignon



Rucola



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

Met deze filet mignon haal je het restaurant bij jou in huis.
Vergeet het vlees niet eerst te laten rusten voor je het
aansnijdt - daar wordt het malser van.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, keukenpapier, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3356 /802	496 /119
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,9
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	4,3	0,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Haal de **filet mignon** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** 20 - 23 minuten, of tot ze goudbruin en krokant zijn. Schep regelmatig om.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de *filet mignon* al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast. Verwijder de verpakking en dep het vlees droog met keukenpapier.



4. Filet mignon bakken

Dep de **filet mignon** droog met keukenpapier. Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur, laat de roomboter goed heet worden en bak de **filet mignon** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Voeg de **champignons** en de overige **knoflook** toe aan dezelfde pan. Breng op smaak met peper en zout en bak 4 - 5 minuten. Blus daarna af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **champignons** in kwarten. Halveer de **rode cherrytomaten**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



5. Salade maken en snijden

Meng ondertussen in een saladekom de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rucola** en de **rode cherrytomaten** toe en meng goed. Snijd de **filet mignon** in plakken.

Tip: Wil je een extra smaakvolle *filet mignon*? Voeg tijdens het bakken een klontje roomboter toe en blijf de *filet mignon* continu bedruipen met het bakvet - zo blijven de sappen in het vlees. Deze kooktechniek wordt *aroser* genoemd.



3. Chimichurri maken

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Snijd de **ui**, de **groene peper**, de **verse bladpeterselie**, **koriander** en **oregano** zeer fijn (zie Tip 1 en 2). Voeg toe aan een kleine kom en meng met de olijfolie, de helft van de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **knoflook** en peper en zout naar smaak.

Tip 1: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.

Tip 2: Heb je een keukenmachine? Maak de chimichurri dan hierin!



6. Serveren

Verdeel de **filet mignon** over de borden. Verdeel ook de **champignons**, de salade en de **aardappelen** over de borden. Garneer de **filet mignon** met 1½ el chimichurri per persoon en serveer met mayonaise. Verdeel de overige chimichurri over de **champignons**.

Eet smakelijk!



Luxe bulgogi-biefstukbowl

met broccoli en kimchi-mayonaise

Lekker snel Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde biefstuk



Bulgogisous



Kimchisous



Rodekool,
wittekool en wortel



Bosui



Verse koriander



Broccoli



Gomasio



Mayonaise



Sesamolie



Jasmijnrijst



Knoflookteen



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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om
gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% 'goma',
ofwel sesamzaad en 10% 'sio', zeezout.



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.

Benodigdheden

Pan, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Gomasio (zakje(s))	¼	1	1¼	2	2½	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3657 /874	451 /108
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,1
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	14,6	1,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de gemarineerde **biefstuk** uit de koelkast (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op laag vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg dan de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de rijst 10 - 12 minuten.
- Haal daarna de pan van het vuur en laat de **rijst** nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de biefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Steak bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de gemarineerde **biefstuk** voorzichtig in de pan en bak 1 - 3 minuten.
- Draai de **biefstuk** om, voeg het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de pan en bak nog 1 - 3 minuten (zie Tip).
- Blus het geheel de laatste minuut af met de **bulgogisaus**.
- Meng ondertussen in een kleine kom de kimchisaus met de **mayonaise**.

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



2. Koolsalade maken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Voeg de **broccoli** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Hak de **koriander** fijn.
- Meng in een saladekom de **sesamolie** met per persoon: ½ el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Voeg de helft van de **koriander** en de **rodekool, wittekool en wortel** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door. Laat staan tot serveren en schep af en toe om.



4. Serveren

- Snijd de bulgogi-steak in plakjes.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Leg de **biefstuk, broccoli** en koolsalade naast elkaar op de **rijst**. Besprenkel het **vlees** met de **bulgogisaus** uit de pan (zie Tip).
- Garneer met de kimchi-mayonaise, **gomasio**, het groene gedeelte van de **bosui** en de overige **koriander**.

Tip: Voeg eventueel 1 el water per persoon toe aan de koekenpan en verhit nog 1 minuut op middelhoog vuur zodat er een saus ontstaat.
Weetje 🍌 Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.



Pastei met pulled chicken en pompoen

met koolsalade, citroenboontjes en geroosterde aardappelen

Kerst Special

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Pompoenblokjes



BBQ-rub



Pulled chicken



Verse rozemarijn



Biologische crème fraîche



Bladerdeeg



Pompoenpitten



Appel



Citroen



Rodekool, wittekool en wortel



Sperziebonen



Piccalilly



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten
door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder
andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, rasp, ovenschaal, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	75	150	300	300	450	450
BBQ-rub (zakje(s))	¼	¼	1	1½	1½	2
Pulled chicken* (g)	150	300	450	600	750	900
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	¼	¼	1	1¼	1½
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	¼	¼	¼	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	¼	¼	1	1¼	1½
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
[Zoutarme] kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4954 / 1184	545 / 130
Vetten (g)	76	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	2,7
Koolhydraten (g)	75	8
Waarvan suikers (g)	14,3	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	3,6	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. Bereid de bouillon. Halveer de **ui** en snijd in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Meng in een kom de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.

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



4. Koolsalade maken

Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en bewaar apart. Pers de **citroen** uit. Meng in een saladekom de mayonaise, **appel**, **rodekool**, **wittekool**, **wortel** en ½ el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout, schep om en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pulled chicken bereiden

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **pompoenblokjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Blus af met ½ el rodewijnazijn per persoon en verlaag het vuur. Voeg de **pulled chicken**, de bouillon, de **rozemarijntakjes** en de **crème fraîche** toe (zie Tip 1). Roer goed door, dek af en kook 6 - 8 minuten op laag vuur (zie Tip 2).

Tip 1: Trek eventuele grote stukken pulled chicken voorzichtig met 2 vorken uit elkaar.

Tip 2: Is de vulling erg vochtig? Haal de laatste paar minuten het deksel van de pan en kook in op hoog vuur.



5. Sperziebonen bereiden

Breng water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Kook de **sperziebonen** in 3 - 4 minuten beetgaar. Giet af en spoel onder koud water. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **sperziebonen** 2 - 3 minuten. Blus af met het overige **citroensap** en voeg ½ tl **citroenrasp** per persoon toe. Roerbak nog 1 minuut.



3. Pastei bakken

Schep de **rozemarijntakjes** uit de pan. Schep de **pulled chicken** in een ovenschaal die net iets kleiner is dan het **bladerdeeg**. Verdeel het **bladerdeeg** over de ovenschaal, stop de randen in en snijd de bovenkant kruislings in. Verdeel de **pompoenpitten** over het **bladerdeeg** en bak 15 - 20 minuten samen met de **aardappelen** in de oven.



6. Serveren

Zet de pastei op tafel. Serveer met de koolsalade, de geroosterde **aardappelen**, de **piccalilly** en de citroenboontjes.

Eet smakelijk!



Boekoeloekoburger met crispy spek met gebakken ei, salade en aardappelpartjes met truffelaroma

Familie Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Ei



Boekoeloekoburgermix



Geraspte belegen kaas



Mayonaise



Komkommer



Rucola en veldsla



Briochebroodje



Ontbijtspek



Olijfolie met truffelaroma



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!



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.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Boekoeloekoeburgermix (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	2½	3½	5	6½	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4556 /1089	651 /156
Vetten (g)	66	9
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	14,1	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Verdeel na de baktijd de **olijfolie met truffelaroma** over de gebakken **aardappelpartjes**.



4. Burgers bakken

Maak van de **boekeloekoemix** 1 burger per persoon. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekeloekoeburger toe en bak 4 - 5 minuten per kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan en bak het **ontbijtspek** en 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



2. Boekoeloekoeburger maken

Snipper ½ **ui** per persoon zeer fijn. Kluts ½ **ei** per persoon in een kom. Meng in een grote kom de benodigde **boekeloekoemix** met de **geraspte kaas**, de helft van de gesnipperde **ui** en per persoon: ½ geklutst **ei** en 1 el melk (zie Tip). Voeg eventueel extra melk toe als het mengsel te droog lijkt. Laat 15 minuten opstijven in de koelkast.

Tip: Eet je alleen of met 3 personen? Bereid dan voor het gemak de volledige boekeloekoemix. De burger die overblijft is de volgende dag ook lekker bij een salade of op een broodje bij de lunch.



5. Mayonaise mengen

Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd.

Weetje 🍏 Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium.



3. Salade maken

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de overige gesnipperde **ui** en 1 tl **mayonaise** per persoon (zie Tip). Snijd de **komkommer** in de lengte in kwarten en vervolgens in blokjes (scan voor kooktips!). Meng de dressing met de **komkommer** en de **slamix**. Houd een beetje **slamix** apart voor op het broodje.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met de burger.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Burger maken

Snijd het **broodje** open en beleg met de achtergehouden **sla**. Leg de boekeloekoeburger erop en schep 1 el van de honing-mosterdmayonaise op de burger. Leg het gebakken **ontbijtspek** en het **ei** op de burger. Serveer met de salade, de **aardappelen** en de overige honing-mosterdmayonaise

Eet smakelijk!



Mexicaanse kipburger met ontbijtspek, cheddar en avocadodip met aardappelpartjes en tomatensalsa

Street food Lekker snel Oud en nieuw special

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelpartjes



Briochebroodje



Kipburger



Geraspte cheddar



Avocadodip



Ui



Little gem



Rode puntpaprika



Tomaat



Groene peper



Verse koriander



Ontbijtspek



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoetere
smaak en stevigere bite passen perfect bij dit gerecht!



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.

Benodigheden

Kom, hapjespan of grote koekenpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4155 /993	588 /141
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	19,9	2,8
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	15	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen (scan voor kooktips!). Halveer de **puntpaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle repen. Snijd de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in dunne ringen. Meng in een kleine kom per persoon: 1 el wittewijnazijn met 1 tl suiker, peper en een beetje zout tot een marinade. Voeg de **groene peper** toe en zet opzij. Schep tussendoor een paar keer om.

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



4. Salsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de gesnipperde **ui**, de **koriander**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout. Snijd de harde onderkant van de **little gem** af en trek de bladeren los van elkaar.



2. Aardappelen bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en houd apart. Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelpartjes** toe en bak 15 - 20 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip 🍏 *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje kipburger zonder de aardappelen. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.*



Scan mij voor extra kooktips!



5. Burger maken

Snijd de **briochebroodjes** open en besmeer de binnenkanten met de **avocadodip**. Beleg met de **kipburger** met gesmolten **kaas** en het **ontbijtspek**, de gebakken groenten en enkele **little-gemblaadjes**. Voeg naar smaak de ingelegde **groene peper** toe.



3. Burger bakken

Verhit de roomboter in een tweede, grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip 1). Voeg de **kipburger**, de **paprika** en de **halve- uienringen** toe (zie Tip 2). Bak de **kipburger** 4 - 6 minuten op de ene kant en draai de **burger** om. Verdeel de **geraspte cheddar** over de **burger**, leg het **ontbijtspek** erop en dek de pan af. Zet het vuur lager en bak de **burger** nog 4 - 6 minuten, of tot deze gaar is. Breng de groenten op smaak met peper en zout.

Tip 1: *Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 1 koekenpan voor het vlees en de ui en 1 koekenpan voor de overige groenten.*

Tip 2: *Je serveert de helft van de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui dan mee met de burger.*



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden en garneer de **aardappelpartjes** met de salsa. Serveer met de **kipburgers** en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!