



Gepaneerde kipfilet met Midden-Oosterse kruiden

met rijst, geroerbakte broccoli, wortel en sojamayonaise

Totale tijd: 40 - 50 min.



Broccoli



Wortel



Jasmijnrijst



Kipfilet



Mayonaisse



Panko paneermeel



Midden-Oosterse kruidenmix



Sojasaus



Gomasio



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en
geeft hierdoor een extra knapperig korstje bij het bakken.



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, diep bord, steelpan met deksel, pan, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mayonaise* (g)	35	75	100	135	175	210
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	753 /180
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	7	1,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en een pan met deksel voor de groenten. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Kook de **broccoli** en **wortel**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. De groenten hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



2. Rijst koken

Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet af indien nodig en laat uitstomen.



3. Kip paneren

Snijd, terwijl de **rijst** kookt, de **kipfilet** in reepjes van 2 - 3 cm breed. Meng in een kom de reepjes met ½ el **mayonaise** per persoon. Gebruik niet alle **mayonaise**, want je hebt het later nog nodig. Meng in een diep bord de **panko** met de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Haal de **kip** door de **panko**, zorg dat ze volledig bedekt zijn en leg apart.



4. Kip bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de gepaneerde **kip** toe en bak de **kip** goudbruin in 1 - 2 minuten per kant. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak in 10 - 12 minuten in de oven gaar. Bewaar de pan met bakvet voor de volgende stap.



5. Groenten roerbakken

Verwarm de koekenpan van de **kip** opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli** en **wortel** toe en roerbak in 4 - 5 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **mayonaise** met per persoon: ½ el **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en ½ tl honing (zie Tip).

Tip 🌱 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje. Vervang daarvoor een deel van de mayonaise door een gelijk deel yoghurt. Net zo lekker en minder calorierijk.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en leg de groenten en **kip** op de **rijst**. Besprenkel met de sojamayonaise. Garneer met de **gomasio**.

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.

Eet smakelijk!



Loaded fries met ontbijtspek en cheddar

met tomatensalsa, koolsla en BBQ-kruiden

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



BBQ-rub



Tomaat



Ui



Biologische zure room



Rodekool,
wittekool en wortel



Limoen



Ontbijtspek



Geraspte cheddar



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

Weinig tijd om in de keuken te staan? We hebben de
rodekool, wittekool en wortel alvast voor je gesneden,
waardoor je gemakkelijk een heerlijk gerecht op tafel zet!



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

2x bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 /783	540 /129
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,1
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	9,2	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Friten maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in friten van maximaal 1 cm dik.
- Meng ze in een kom met per persoon: 1 el olijfolie en 1 tl **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de friten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



3. Salsa maken

- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in fijne halve ringen (zie Tip).
- Voeg de gesnipperde **ui**, de **tomatenblokjes** en per persoon: ½ tl suiker en ½ tl **limoenrasp** toe aan het **limoensap**. Roer goed door en zet apart.

Tip: Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Snijd dan de gehele ui in halve ringen en bak alle ui mee met het spek in de oven.



2. Mengen

- Meng in een saladekom de **zure room** met de **mix van wittekool, rodekool en wortel**. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **BBQ-rub**.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp.
- Pers ¼ **limoen** per persoon uit in een tweede kleine kom.

Weetje 🌱 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



4. Bakken en serveren

- Verdeel de **ontbijtspekplakjes** en **halve-uienringen** over een andere bakplaat met bakpapier en bak de laatste 5 - 7 minuten mee in de oven met de friten.
- Strooi, wanneer je het **ontbijtspek** in de oven zet, de **geraspte kaas** over de friten.
- Verdeel de friten over de borden en schep de tomatensalsa en koolsla erbij. Verdeel de gebakken **ui** erover en verkruimel het **ontbijtspek** over de friten en salade. Serveer met de pittige mayonaise.

Eet smakelijk!



Rijstbowl met varkenshaaspuntjes

geïnspireerd op Koreaanse bibimbap

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Basmatirijst



Komkommer



Knoflookteen



Gomasio



Champignons



Varkenshaaspuntjes



Sojasaus



Ui



Ei



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op Koreaanse
bibimbap. Bibimbap is een samenvoeging van twee klanken -
bibim (gemixt) en *bap* (rijst).



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

Kom, pan, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 /703	536 /128
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,9
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	7,5	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Laat 5 minuten nagaren.
- Rasp linten van de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf en meng in een kom met 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom per persoon: ¼ tl sambal, 1 el water, 1 tl wittewijnazijn, 1 tl bruine suiker, de helft van de **gomasio** en de helft van de **knoflook**.
- Bewaar de sambal-gomasiosaus tot serveren.



3. Spiegelei bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak de **varkenshaaspuntjes** en de overige **knoflook** 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in andere koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍷 Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



2. Snijden en bakken

- Snijd de **ui** in halve maantjes.
- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en zet opzij tot stap 4.



4. Serveren

- Schep de **rijst** in een kom en verdeel de **varkenshaaspuntjes**, **komkommer** en **champignons** erover. Leg het spiegelei erbovenop.
- Garneer met de overige **gomasio**. Besprenkel met de sambal-gomasiosaus en **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), of serveer de sauzen apart.

Eet smakelijk!



Vegetarische balletjes met zoete-aardappelpartjes

met smokey tomatensaus en frisse salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Smokey tomatenketchup



De Gehacktballetjes van de Vegetarische Slager



Gemalen komijnzaad



Mexicaanse kruiden



Komkommer



Zoete aardappel



Passata



Mais in blik



Radicchio en romaine



Witte kaas



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

Een topper in je box: smokey ketchup van The Ketchup Project. Een (h)eerlijk product met een mooi verhaal en een bijzondere smaak.



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

Pan met deksel, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Smokey tomatenketchup* (g)	60	120	180	240	300	360
De Gehacktballetjes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	½	¾	¾	1½	¾
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoete aardappel* (g)	75	150	300	450	450	600
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Radichio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	432 /103
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,1
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	25,6	4,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verhit de **smokey tomatenketchup** met per persoon: 50 g **passata**, 1 mespuntje **komijn**, ½ tl suiker en 25 ml water in een steelpan op laag vuur (zie Tip). Kook 15 - 17 minuten tot een ingedikte saus. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Komijn heeft een sterke smaak en kan snel gaan overheersen. Houd je daar niet zo van? Voeg de komijn dan beetje bij beetje toe en proef tussendoor goed.



2. Zoete aardappel koken

Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in partjes. Zet de **zoete aardappel** onder water in een pan met deksel en breng aan de kook. Kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Salade maken

Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een saladekom per persoon: 1 tl wittewijnazijn, ½ el extra vierge olijfolie, ½ el mayonaise, peper en zout. Laat de **mais** uitlekken. Meng vlak voor serveren de sla, de **mais** en de **komkommer** met de dressing.



4. Balletjes bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vegetarische balletjes** 4 - 5 minuten. Draai regelmatig om. Verlaag het vuur, voeg voorzichtig 1 el water per persoon toe aan de pan en laat de **balletjes** het water opnemen.



5. Meng

Meng de **zoete-aardappelpartjes** met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), extra vierge olijfolie en peper en zout naar smaak.

Weetje 🍏 Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitaminen en mineralen, zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat zoete aardappel daarnaast ook veel vitamine A bevat? Goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem.



6. Serveren

Verdeel de **zoete aardappel** over de borden. Verdeel hiernaast de tomatensaus en leg de **vegetarische balletjes** op de saus. Verdeel de salade over de borden. Verkruiemel de **witte kaas** over het geheel.

Eet smakelijk!



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

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Appel



Wortel



Ui



Aardappelen



Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui



Pikante uienchutney



Verse salie



Gele wortel



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

Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en is het varken van Nederlandse bodem - in deze variant zit cheddar en gestoofde 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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, grote kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	491 /117
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,6
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	20,4	3,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **ui** en snijd in grove halve ringen. Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd elke helft in partjes. Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in staafjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de **aardappelen** en snijd in stukken van 2 cm. Hak de **salie** grof.



2. Groenten mengen

Meng in een grote kom de **aardappelen**, **wortels**, **ui** en **appel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Bereid de bouillon.

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



3. Groenten bakken

Verdeel de groenten, **aardappelen** en **appel** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om en voeg de **salie** toe.



4. Worst bakken

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



5. Jus bereiden

Voeg de **uienchutney** en 25 ml kippenbouillon per persoon toe aan de koekenpan met **worst**. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen. Proef en breng op smaak met peper en zout indien nodig. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt warm.



6. Serveren

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

Weetje 🍷 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.

Eet smakelijk!



Gebakken heekfilet met zelfgemaakte rozemarijnboter met geroosterde bospeen en kerrie-aardappelen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Kerriepoeder



Knoflookteen



Verse rozemarijn



Heekfilet



Bospeen



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

Heekfilet leent zich goed voor bakken - het liefst op de huid,
zodat het lekker krokant wordt.



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, grote kom, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bospeen* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaadige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 /693	451 /108
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,6
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	13,1	2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en haal de roomboter uit de koelkast (zie Tip). Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in partjes. Meng in een grote kom per persoon: ½ el olijfolie, ½ tl **kerriepoeder**, peper en zout. Voeg hier de **aardappelpartjes** aan toe, meng goed en verdeel vervolgens over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelpartjes** 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze knapperig zijn.

Tip: Doe dit ruim van tevoren, zodat de roomboter op tijd zacht is voor het mengen met de rozemarijn.



4. Rozemarijnboter maken

Meng ondertussen in een kleine kom de roomboter, de **rozemarijn** en de overige **knoflook** met een vork. Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier.

Weetje 🍌 *Wist je dat heekfilet veel eiwitten bevat? Eiwitten helpen niet alleen bij het opbouwen van spiermassa, maar zijn eigenlijk de bouwstoffen voor je hele lichaam. Daarnaast zorgen eiwitten voor een lang verzadigd gevoel.*



2. Bospeen bereiden

Verwijder het loof van de **bospeen** en snijd in de lengte door. Snijd dikke **bospenen** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **bospeen** en de **knoflook** met per persoon: 1 el olijfolie, peper en zout.



3. Bospeen roosteren

Leg de **bospeen** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven.



5. Heekfilet bakken

Verhit ½ el van de **rozemarijnboter** per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **heekfilet** 2 - 3 minuten op de huid (zie Tip). Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 minuut op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige rozemarijnboter en 1 el water per persoon toe en bak nog 1 minuut.

Tip: Beweeg de vis niet teveel bij het bakken op de kant van de huid, maar druk voorzichtig aan met een spatel – zo wordt de huid lekker krokant.



6. Serveren

Serveer de **heekfilet** met de **aardappelen** en de geroosterde **bospeen**. Besprenkel met het bakvet uit de koekenpan.

Eet smakelijk!



Orzo met knoflookgarnalen en courgette

met verse kruiden en knapperig amandelschaafsel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Amandelschaafsel



Verse basilicum,
bieslook en
bladpeterselie



Courgette



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Orzo



Gemarineerde garnalen



Citroen



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een
pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een
gerstkorrel.



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

Pan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2753 /658	487 /116
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,5
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	22,1	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



1. Orzo koken

Kook ruim water in een pan voor de **orzo** en kook 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Voorbereiden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Pluk de blaadjes van het **verse basilicum** en de **bladpeterselie** en snijd samen met de **bieslook** fijn. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd daarna in blokjes. Snijd de **citroen** in partjes.



3. Garnalen bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op laag vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **garnalen**, de helft van het **amandelschaafsel** en de helft van de verse kruiden toe en bak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



4. Courgette bakken

Haal de **garnalen**, **ui** en verse kruiden uit de wok of hapjespan en houd apart. Verhit in dezelfde pan ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur en bak de **courgette** 2 - 3 minuten. Voeg de **tomatenblokjes** en 1 tl suiker per persoon toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan, breng op smaak met peper en zout en laat 5 - 6 minuten koken op middellaag vuur, of tot de **courgette** beetgaar is.

Weetje 🍷 *Wist je dat tomaten uit blik of pak bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 350 gram groente!*



5. Op smaak brengen

Voeg de **orzo** en **garnalen** met **ui** toe aan de wok of hapjespan en verhit het geheel nog 1 minuut op hoog vuur. Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan met **pasta**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **orzo** met het overige **amandelschaafsel**, de overige verse kruiden en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Luxe burger met truffelmayonaise en portobello

met Parmezaan-truffelfrietjes en salade

Familie Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Parmigiano Reggiano



Dunne frieten



Briochebroodje



Portobello



Gekruide runderburger



Kumato tomaat



Verse bladpeterselie



Rucola en veldsla



Olijfolie met truffelaroma



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

Vandaag serveer je deze luxe burger niet zomaar met frietjes!
Je strooit er geraspte kaas over en besprenkelt ze met
olijfolie met truffelaroma.



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, koekenpan met deksel, rasp, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kumato Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie met truffelaroma (ml)	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5017 / 1199	708 / 169
Vetten (g)	68	10
Waarvan verzadigd (g)	20,8	2,9
Koolhydraten (g)	100	14
Waarvan suikers (g)	6,9	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **ui** in halve maantjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.

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



2. Frietjes bakken

Verdeel de **frietjes** over een bakplaat met bakpapier (zie Tip). Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Bak het **briochebroodje** de laatste 2 minuten mee.

Tip 🍷 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje hamburger zonder de frieten. De frieten kun je later in de week gebruiken.



3. Portobello bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **portobello** rondom bruin in 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Bak, afgedekt, 3 - 4 minuten verder. Zet het vuur uit en houd afgedekt warm.



4. Runderburger bakken

Verhit, wanneer de **frietjes** 15 minuten in de oven zitten, ¼ el roomboter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **runderburger** samen met de **ui** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **runderburger** gaar is. Houd warm in de pan tot serveren.



5. Salade maken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **kumato tomaat** in 8 partjes. Meng in een saladekom de salade met de **tomatenpartjes**, ½ tl wittewijnazijn per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de mayonaise met de helft van de **olijfolie met truffelaroma**.



6. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Besmeer met de mayonaise met truffelaroma. Verdeel over elk broodje 1 **runderburger**, wat gebakken **ui** en de **portobello**. Verdeel de **frietjes** over de borden. Garneer de frietjes met de **gerasppte kaas**. Druppel de overige **olijfolie met truffelaroma** over de **frietjes** en **kaas**. Bestrooi met de gesneden **peterselie**. Serveer de burger en **frietjes** met de frisse salade.

Eet smakelijk!



Luxe caesarsalade met kip en spek

met ansjovis, sperziebonen en zelfgemaakte croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Ontbijtspek



Sperziebonen



Ei



Knoflookteen



Citroen



Witte ciabatta



Romaine sla



Parmigiano Reggiano



Ansjovis



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

Deze salade geef je snel en gemakkelijk extra smaak door
de ansjovis. Dit visje zit bomvol umami wat extra hartigheid
toevoegt.



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, rasp, pan met deksel, serveerschaal, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	90	180	200	350	380	530
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romaine sla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	¾	1	1¾	2
Ansjovis (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	3	6	9	12	15	18
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4586 /1096	794 /190
Vetten (g)	85	15
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,6
Koolhydraten (g)	29	5
Waarvan suikers (g)	4,2	0,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	54	9
Zout (g)	4,5	0,8

Allergenen

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



1. Kip en spek bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **kipfilet** in 5 - 6 minuten per kant goudbruin en gaar. Bak het **ontbijtspek** de laatste 5 minuten mee. Haal de **kip** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het **ontbijtspek** apart.



2. Sperziebonen en eieren koken

Breng ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en was de **eieren** grondig. Leg de **eieren** en de **sperziebonen** in de pan en kook ze samen 5 - 6 minuten (zie Tip).

Tip: Liever een hardgekookt ei? Kook ze dan 8 - 12 minuten in een aparte pan. Laat de eieren schrikken onder koud water - zo kun je ze gemakkelijk pellen.



3. Dressing maken

Snijd de helft van de **ansjovis** fijn en laat de overige **anjovis** heel. Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in partjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met de **knoflook**, de fijngesneden **ansjovis**, ½ van de geraspte **Parmigiano Reggiano** en 1 tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper.



4. Croutons bakken

Snijd de **ciabatta** in blokjes. Voeg ½ el olijfolie per persoon toe aan dezelfde koekenpan en verhit op middelhoog vuur. Bak de **ciabattablokjes** in ongeveer 5 minuten tot goudbruine croutons. Roer regelmatig zodat de croutons niet aanbranden.



5. Snijden

Snijd ondertussen de **romaine sla** grof. Snijd de **kip** in plakken. Snijd de **eieren** in partjes.



6. Serveren

Meng in een serveerschaal de **romaine sla** met de **sperziebonen** en de croutons. Verdeel de **eipartjes** erover en garneer met de dressing en de overige geraspte **Parmigiano Reggiano**. Leg de apart gehouden **ansjovis** erop, verdeel het **ontbijtspek** erover en leg de gesneden **kipfilet** in het midden. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Steak met champignonroomsaus

met wortelcrème, boontjes met spek en ovenaardappelen

Bourgondisch Extra groente

Totale tijd: 60 - 70 min.



Steak



Aardappelen



Italiaanse kruiden



Knoflookteen



Verse rozemarijn



Champignons



Sperziebonen



Wortel



Slagroom



Spekreepjes



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.



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, hoge kom, ovenschaal, 2x pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, staafmixer, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4962 /1186	536 /128
Vetten (g)	77	8
Waarvan verzadigd (g)	43,1	4,7
Koolhydraten (g)	73	8
Waarvan suikers (g)	10,5	1,1
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** en de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen**, en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak 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. Saus maken

Breng water aan de kook in 2 pannen met deksel. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Kook de **sperziebonen** 6 - 8 minuten en de **wortelblokjes** 10 - 12 minuten in aparte pannen. Giet af, maar bewaar wat kookvocht van de **wortel**. Snijd de **champignons** in schijfjes. Bak de **champignons** en de overige **knoflook** 4 - 6 minuten in de koekenpan van de **steak** op middelhoog vuur. Voeg per persoon: 75 ml **slagroom**, ½ el wittewijnazijn en ¼ runderbouillonblokje toe. Roer goed en kook de saus in op laag vuur.



2. Aardappelen bakken

Dep ondertussen de **steak** droog met keukenpapier en wrijf in met de **Italiaanse kruiden**, peper en zout. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes **rozemarijn** van het takje en snijd fijn. Maak in een kleine kom een kruidenboter van de **rozemarijn**, ½ van de **knoflook**, 1 el roomboter per persoon, peper en zout. Meng de kruidenboter door de gekookte **aardappelen**. Verdeel de **aardappelen** over een ovenschaal en bak 20 - 25 minuten in de oven.



5. Groenten afmaken

Verhit een andere koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekjes** 6 - 8 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en bak nog 2 - 3 minuten. Pureer ondertussen in een hoge kom de **wortelblokjes** samen met de overige **slagroom** en mosterd tot een crème met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Gebruik eventueel wat van het kookvocht om het smeùiger te maken.



3. Steak bereiden

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **steak** in de koekenpan zodra de roomboter goed heet is. Bak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar de koekenpan met bakvet.

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



6. Serveren

Snijd de **steak** tegen de draad in, in dunne plakken. Verdeel de **steakplakken** over de borden en schep de wortelcrème ernaast. Serveer de **aardappelen** en **sperziebonen** in mooie schalen. Schenk de saus in een kommetje zodat iedereen deze naar wens kan toevoegen.

Eet smakelijk!



Tortilla's met sticky varkenshaas

met zoetzuur, sugarsnaps en zoete Aziatische saus

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Komkommer



Gesneden spitskool



Sugarsnaps



Zoete Aziatische saus



Verse gember



Knoflookteen



Bosui



Sojasaus



Varkenshaas



Zwart sesamzaad



Mini-tortilla's



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

Wist je dat sesamzaad afkomstig is uit kleine zaadpeulen?
Zodra de zaadjes rijp zijn, springen de peulen met een
scherpe tik open.



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

Kom, rasp, grote kom, bord, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gesneden spitskool* (g)	50	100	100	200	200	300
Sugarsnaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	¼	¼	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
[Plantaadige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	679 /162
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	28,8	5,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	3,8	0,8

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **komkommer** in dunne repen. Meng in een grote kom de suiker, 1½ el wittewijnazijn per persoon en een snuf zout. Voeg de **spitskool** en de **komkommer** toe, schep om en laat intrekken tot serveren (zie Tip).

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



4. Varkenshaas bakken

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

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



2. Voorbereiden

Rasp de **gember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Meng in een kleine kom de bruine suiker met de **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en ½ el zonnebloemolie per persoon (zie Tip). Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken en wrijf in met peper en zout. Voeg de bloem toe aan een kom en wentel de plakken erdoorheen zodat alle kanten met een dun laagje bloem bedekt zijn.

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



5. Sticky vulling maken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en bak 2 - 4 minuten in de oven. Voeg de **gember**, de overige **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de pan van het **varkensvlees** en bak 2 - 3 minuten op middellaag vuur. Voeg daarna de suiker-sojasaus en 2 el water per persoon toe. Breng aan de kook en voeg de **varkenshaasplakken** weer toe aan de pan zodra de saus begint te borrelen. Roer regelmatig door tot de saus indikt en aan het **vlees** begint te plakken.



3. Sugarsnaps bereiden

Verhit ondertussen ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **sugarsnaps** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met de helft van de **zoete Aziatische saus** en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng in een kleine kom de overige **zoete Aziatische saus** met de mayonaise en verdeel over de **mini-tortilla's**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**. Serveer met de **sugarsnaps** en de overige zoetzure groenten. Garneer de groenten met het **zwarte sesamzaad**.

Eet smakelijk!



Papillot van dorade met ratatouille

met ovenaardappeltjes en parmezaan-basilicummayonaise

Premium

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Citroen



Verse bladpeterselie
& basilicum



Aardappelen



Doradefilet



Mix van ui en knoflook



Rode puntpaprika



Courgette



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Tomaat



Parmigiano Reggiano



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

Onze dorade heeft het ASC-keurmerk. Wist je dat dit
keurmerk niet alleen voor verantwoorde vis, 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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, grote hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Doradefilet* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 /904	544 /130
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,3
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	12	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,6	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. Was de **aardappelen** grondig, halveer en snijd in partjes. Dep de partjes droog en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven.



4. Ratatouille maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **puntpaprika** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de **Siciliaanse kruiden** en 1 el **tomatenpuree** per persoon toe. Bak nog 1 minuut mee. Voeg vervolgens de **courgetteblokjes** toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Papillot maken

Snijd de **citroen** in schijfjes. Hak de **bladpeterselie** fijn. Leg elke **dorade** met de huid naar beneden op een groot vel aluminiumfolie. Breng de bovenkant van de **dorade** op smaak met de **bladpeterselie**, peper en zout. Leg enkele **citroenschijfjes** op de **vis**. Houd 1 **citroenschijfje** per persoon apart voor later. Besprenkel de **dorade** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Vouw het pakketje stevig dicht. Bak de papillot de laatste 10 - 12 minuten mee met de **aardappelen** in de oven (zie Tip).

Tip: Past de papillot niet meer bij de aardappelen? Leg ze dan op een tweede bakplaat of op een rooster.



5. Saus maken

Voeg de **tomatenblokjes** toe en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de groenten. Voeg 3 el water per persoon toe aan de hapjespan en laat de ratatouille, afgedekt, 6 - 8 minuten pruttelen. Hak ondertussen het **basilicum** fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp. Meng in een kleine kom de mayonaise met het **basilicum** en de **Parmigiano Reggiano**. Breng op smaak met peper en sprenkel er nog wat druppels **citroensap** overheen.



3. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in smalle repen. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in repen. Snijd vervolgens in kleine blokjes. Snijd de **tomaat** in blokjes.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** over de borden en leg op elk bord 1 papillot. Serveer met de ratatouille en de parmezaan-basilicummayonaise.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes in zoete saus met knoflookrijst

met paksoi, gebakken ei, pikante honingpinda's en kroepoek

Familie Speciale editie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Kipfilethaasjes



Pikante honingpinda's



Zoet-pittige chilisaus



Sojasaus



Ei



Kroepoek met
Noordzeegarnalen



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

Door de rijst in knoflook en sesamolie te bereiden voeg je
extra veel smaak toe aan 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.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Risottorijst (g)	65	130	195	260	325	390
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	30	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen						
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	3682 /880	724 /173
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,1
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	17	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Rijst koken

Weeg de **risottorijst** af. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** in 2 - 3 minuten goudbruin. Verlaag het vuur en voeg de **risottorijst**, 100 ml water per persoon en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip). Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar afgedekt tot serveren.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



2. Snijden

Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip). Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 – 2 cm.

Tip: Houd je van knapperige groenten? Snijd de paksoi dan in grovere stukken zodat ze lekker knapperig blijven tijdens het bakken.



3. Groenten bakken

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak de **wortel** 3 - 5 minuten. Voeg de **paksoi** toe en verkruimel ⅓ bouillonblokje per persoon boven de pan. Bak, afgedekt, 2 - 4 minuten en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.



4. Kip bakken

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middellaag vuur. Roerbak de **kipfiletstukjes** 5 - 7 minuten. Voeg in de laatste 2 minuten de **zoet-pittige chilisaus**, **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en ketjap toe aan de **kip**.



5. Eieren bakken

Bewaar de gebakken groenten in een kom apart. Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Hak ondertussen de **pikante honingpinda's** grof.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en groenten over de borden. Schep de **kipfiletstukjes** en de saus over de **rijst**. Leg het gebakken **ei** op de **rijst**. Garneer met de **pikante honingpindastukjes**. Serveer met de **kroepoek**.

Eet smakelijk!

Loaded chili cheese dog

met geroosterde aardappelen en coleslaw

Street food Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Hotdogbroodje



Rundergehakt met Mexicaanse kruiden



Geraspte belegen kaas



Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui



Passata



Pikante uienchutney



Rodekool, wittekool en wortel



Ovenaardappelpartten



Mayonaise



Groene peper



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

Elk land kent z'n eigen streetfood: een snelle hap die je op elke hoek van de straat kunt krijgen. Makkelijk te maken en boordevol authentieke smaken - geniet van de lokale gerechten van jouw favoriete bestemmingen met onze Streetfood-recepten.



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

2x bakplaat met bakpapier, hapjespan, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rundergehackt met Mexicaanse kruiden* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Ovenaardappelparten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5431 / 1298	711 / 170
Vetten (g)	83	11
Waarvan verzadigd (g)	26,1	3,4
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	21,2	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in kleine ringetjes. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier (zie Tip). Bak de **aardappelen** 20 minuten in de oven, of tot de **aardappelen** goudbruin zijn.

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



4. Coleslaw maken

Meng in een saladekom de **mayonaise** met 1 el rodewijnazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **wortel-koolmix** toe en meng goed door.

Weetje 🍷 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



2. Worst bakken

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



5. Hotdogs beleggen

Leg, zodra de **worst** en de chili klaar zijn, de **hotdogbroodjes** op een bakplaat met bakpapier. Beleg de **broodjes** met de **worst** en verdeel de chili over de **broodjes**. Bestrooi de hotdogs met de **gerasppte kaas** en bak het geheel nog 3 - 4 minuten bovenin de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



3. Chili maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los. Voeg, zodra het **gehakt** bruin kleurt, de **passata**, de helft van de **groene peper** en ½ tl suiker per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en laat 4 - 5 minuten sudderen.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en coleslaw over de borden. Leg de belegde hotdogs erbij en garneer met de **uienchutney** en de overige **groene peper**.

Eet smakelijk!