



Frisse krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in water



Pruimtomaat



Vers dille & bieslook



Rode ui



Kappertjes



Witte kaas



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tonijn in water (blikken)	1	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verset dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2544 / 608	469 / 112
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,4
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	10,3	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

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

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



Groenten koken

- Kook de krieltjes 10 minuten. Voeg de sperziebonen toe en kook 5 minuten verder.
- Giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de tomaat in partjes.
- Snijd de dille en bieslook fijn.



Salade maken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Romige zoete-aardappeldahl met naan

met pompoenpittensalsa, limoen en spinazie

Familie | Plantaardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Ui



Zoete aardappel



Gele currykruiden



Afrikaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Limoen



Spinazie



Gemberpuree



Naanbrood met kruiden



Wortel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	35	75	100	150	175	225
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 / 939	439 / 105
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	17,4	1,9
Koolhydraten (g)	106	12
Waarvan suikers (g)	22	2,5
Vezels (g)	21	2
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Smaakmakers fruiten

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

Gezondheidstip Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kokosmelk door bouillon. De overige kokosmelk kun je voor een volgende keer gebruiken.



Pompoenpitten poffen

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

Afmaken

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



Serveren

- Verdeel de dahl over de kommen en garneer met de pompoenpittensalsa.
- Serveer de naan ernaast.

Eet smakelijk!



Stir-fry met pittige tempeh in zoete Aziatische saus

met aardappelpartjes en groenten

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Tempehblokjes



Aardappelen



Knoflookteken



Rode ui



Sperziebonen



Surinaamse kruiden



Zoete Aziatische saus



Rode puntpaprika



Paprika

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	50	70	85	105
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	397 / 95
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,5
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	27,4	3,8
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Was of schil de aardappelen en snijd in partjes.
- Leg de aardappelpartjes in een hapjespan en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten koken. Giet vervolgens af en bewaar de aardappelpartjes in de pan.
- Besprengel met de zonnebloemolie en voeg de Surinaamse kruidenmix toe. Bak de aardappelpartjes in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



Sperziebonen koken

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



Tempeh bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de tempeh 4 minuten. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan de ui, knoflook, sperziebonen en beide paprikasoorten 8 minuten.
- Voeg de tempeh toe en bak nog 2 minuten. Roer vervolgens de zoete Aziatische saus, de ketjap en de helft van de sambal erdoorheen.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige sambal.
- Serveer de aardappelpartjes, stir-fry en sambalmayonaise op borden.

Eet smakelijk!



Kippendijreepjes in gele currysaus

met bloemkoolrijst en paprika

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Knoflookteent



Paprika



Rode ui



Witte langgraanrijst



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	577 /138
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,2
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	10,9	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de paprika in dunne reepjes.
- Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, paprika, ui en kip 3 - 4 minuten.
- Voeg de currykruiden toe en bak nog 1 minuut. Voeg de kokosmelk toe, roer goed door en verlaag het vuur.
- Laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Bloemkoolrijst bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Roerbak de bloemkoolrijst 3 - 4 minuten.
- Breng ruim op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng de bloemkoolrijst door de witte rijst.
- Serveer op diepe borden en schep de curry erover.

Eet smakelijk!



Kaasschnitzel met knoflookkrieltjes

met romige komkommer-appelsalade en verse kruiden

Familie | Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Vegetarische
kaasschnitzel



Komkommer



Appel



Verse dille & bieslook



Krieltjes



Veldsla



Rode ui



Geel mosterdzaad



Paprikapoeder



Knoflookteent



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 /791	459 /110
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,4
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	19	2,6
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de krieltjes en snijd doormidden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 20 minuten. Schep regelmatig om.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 4 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de knoflook en het paprikapoeder toe en bak nog 1 - 2 minuten.



Saus maken

- Snipper de ui.
- Verhit de wittewijnazijn, het suiker en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus in een kleine steelpan op laag vuur.
- Laat de suiker oplossen en voeg dan de ui en het mosterdzaad toe. Laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



Salade maken

- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een saladekom de verse kruiden met de mayonaise en wittewijnazijn naar smaak.
- Voeg de appel, komkommerblokjes en sla toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de schnitzel 3 minuten per kant, of tot de schnitzel goudbruin kleurt.
- Serveer de schnitzel met de krieltjes en de salade.
- Serveer met mayonaise naar smaak. Besprenkel de salade met de uiensaus.

Eet smakelijk!



Pompoensoep met croutons van ciabatta

met crème fraîche, pompoenpitten en linzen

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Ui



Knoflookteentje



Verse tijm



Pompoenblokjes



Zoete aardappel



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Crème fraîche



Wortel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2757 / 659	353 / 84
Vetten (g)	29	4
Waaranvan verzadigd (g)	8,8	1,1
Koolhydraten (g)	69	9
Waaranvan suikers (g)	18,4	2,4
vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm en snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.



Soep maken

- Voeg de pompoen, knoflook en de helft van de tijm toe aan de pan. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig en snijd in grove stukken.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en de honing. Voeg vervolgens de bouillon, de zoete aardappel, de wortel en de linzen toe. Kook, afgedeckt, 12 - 15 minuten.



Croutons maken

- Snijd de ciabatta in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ciabatta en de pompoenpitten 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal, wanneer de groenten klaar zijn, de soeppan van het vuur. Mix de groenten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is.



Serveren

- Meng ¾ van de crème fraîche door de soep. Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige crème fraîche.
- Garneer met de croutons, pompoenpitten en de overige tijm.

Eet smakelijk!



Kikkererwtencurry met zoete aardappel

met rijst, abrikozenchutney en verse kruiden

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Deze abrikozenchutney is een lekkere mix van zoet en zuur met een kruidige bite. Het geeft net dat beetje extra aan curry's, wraps en roerbakgerechten. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Basmatirijst



Zoete aardappel



Kikkererwten



Knoflookteent



Ui



Verse gember



Spinazie



Tomatenblokjes



Versie koriander
en munt



Kokosmelk



Gele currykruiden



Abrikozenchutney

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, soeppan met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Abrikozenchutney (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3749 / 896	412 / 98
Vetten (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	15,4	1,7
Koolhydraten (g)	138	15
Waarvan suikers (g)	30,2	3,3
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,3	0,2

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van 1 cm. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember. Laat de kikkererwten uitlekken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur. Roerbak de gember, knoflook, ui en de gele currykruiden 1 - 2 minuten. Roer de zoete aardappel erdoor en bak nog 2 - 3 minuten.

Curry maken

- Blus af met de bouillon en de witte wijnazijn. Voeg de tomatenblokjes en de kokosmelk toe.
- Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en dek af.
- Laat 15 minuten op laag vuur koken.
- Roer de kikkererwten erdoor en kook nog 5 minuten zonder deksel (zie Tip).

Tip: Vind je de curry nog te waterig? Laat dan nog 5 minuten langer inkoken zonder deksel.

3



Rijst koken

- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de rijst in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Ris de muntblaadjes van de takjes.
- Snijd de muntblaadjes en de koriander fijn.

4



Serveren

- Roer geleidelijk de spinazie door de curry en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst en curry op diepe borden.
- Garneer met de verse kruiden en serveer met de abrikozenchutney.

Eet smakelijk!



Linguine met pesto en witte kaas

met geroosterde cherrytomaten en peterselie

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Rode cherrytomaten



Pesto genovese



Linguine



Rode ui



Verge bladpeterselie



Witte kaas



Paprika



Tomaat

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode cherrytomaten (g)	65	125	125	250	250	375
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 / 807	732 / 175
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,8
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	14,1	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de tomaat en de paprika in blokjes. Voeg de ui, tomaat en paprika toe aan een ovenschaal.
- Voeg de cherrytomaten toe en besprenkel met olijfolie.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



2 Peterselie snijden

- Leg de witte kaas bovenop de groenten. Bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de verse peterselie fijn.



3 Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet daarna af en voeg toe aan de ovenschaal.
- Voeg de pesto toe en meng goed.



4 Serveren

- Verdeel de pasta over diepe borden.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Penne met koolvis in mascarpone-cherrytomaten saus

met peterselie en Italiaanse kruiden

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Penne



Koolvis



Ui



Mascarpone



Cherrytomaten in blik



Verse bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Knoflookteentje



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Penne (g)	90	180	270	360	450	540	
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150	
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3	
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30	
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3	
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½	
Zoutarm groente bouillonblokje (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)	2879 / 688	586 / 140
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	10	2
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	15,1	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Kook ruim water met een snuf zout in een pan voor de pasta.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Vis marineren

- Meng in een kom de helft van de Italiaanse kruidenmix met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de vis toe, schep goed om en laat staan tot later gebruik.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en de knoflook 1 - 2 minuten. Voeg de tomaten en overige Italiaanse kruidenmix toe.
- Verkuirmel het bouillonblokje erboven.
- Laat het geheel, afgedekt, 3 - 4 minuten pruttelen.



Vis bakken

- Verhit opnieuw een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 3 minuten per kant.
- Gebruik een spatel om de vis in kleinere stukjes te breken.
- Meng ondertussen de mascarpone door de saus en laat 2 - 3 minuten inkoken.



Peterselie snijden

- Snijd ondertussen de verse bladpeterselie fijn.
- Voeg de pasta toe aan de saus en meng er 1 - 2 el kookvocht per persoon doorheen (zie Tip).
- Meng goed en breng op smaak met flink wat peper en zout.

Tip: Voeg eventueel meer kookvocht toe.



Serveren

- Roer de vis door de pasta. Serveer de pasta op borden.
- Garneer met de verse peterselie.

Eet smakelijk!



Plantaardige schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Familie | Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Bosui



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Plantaardige schnitzel
met cornflakes



Knoflookteenten



Gemberpuree

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3962 / 947	550 / 131
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	116	16
Waarvan suikers (g)	25,2	3,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



Rijst koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, het witte gedeelte van de bosui en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



Saus maken

- Rasp de wortel. Snijd de gesneden spitskool eventueel nog fijner. Meng in een kom de suiker en de witte wijnazijn met wat peper en zout.
- Voeg de wortel en gesneden spitskool toe en schep goed om. Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de schnitzel 3 minuten per kant, of tot de schnitzel goudbruin kleurt.
- Serveer de knoflook-gemberrijst op de borden. Leg de schnitzel erop en besprenkel met de saus.
- Garneer met de gomasio en het groene gedeelte van de bosui. Serveer de zoetzure rauwkost ernaast.

Eet smakelijk!



Romige groenelinzenstoof met pecorino

met boerenkool en knoflook-maanzaadbroodje

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Groene linzen



Prei



Knoflookteent



Wortel



Ui



Kookroom



Gesneden boerenkool



Maanzaadbroodje



Geraspte pecorino DOP



Gedroogde tijm



Italiaanse kruiden



Sojasaus met minder zout

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groene linzen (g)	60	120	180	240	300	360
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden boerenkool* (g)	75	150	225	300	375	450
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	348 /83
Vetten (g)	30	3
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,4
Koolhydraten (g)	83	9
Waarvan suikers (g)	16,2	1,8
Vezels (g)	27	3
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui heel fijn en snijd de prei in ringen.
- Snijd de wortel in halve maantjes.
- Pers de helft van de knoflook of snijd fijn. Houd de overige knoflook apart.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, prei en wortel 3 - 4 minuten, of tot de groenten zacht zijn.
- Voeg de fijngesneden knoflook, Italiaanse kruidenmix, sojasaus, witewijnazijn en de helft van de tijm toe aan de pan en bak 1 minuut.



Linzen koken

- Voeg de bouillon en de linzen toe en breng aan de kook.
- Laat, afgedekt, 5 - 10 minuten sudderen op middellaag vuur.
- Voeg de boerenkool toe en laat 15 minuten pruttelen, of tot de linzen zacht zijn.



Serveren

- Serveer de linzenstoof in kommen en garneer met de kaas.
- Serveer het knoflookbroodernaast.



Afmaken

- Voeg de room toe aan de linzen en laat nog 5 minuten pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.

Knoflookbrood maken

- Snijd het broodje open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak en strooi de overige tijm erover.
- Breng op smaak met peper en zout en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Wrijf het brood, terwijl het nog warm is, in met de achtergehouden knoflook.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met brie en appel

met aardappelen en knapperige komkommersalade

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Ui



Komkommer



Appel



Franse roombrie



Flammkuchen



Biologische zure room



Aardappelen



Radicchio en romaine

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 /672	457 /109
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,8
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	16,6	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes van maximaal 1 cm.
- Zet de aardappelblokjes net onder water in een pan en kook in 10 - 15 minuten gaar.
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne plakjes.



Ui en appel bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en appel met een flinke snuf zout 10 - 12 minuten, of tot de appel bruin en zacht is.
- Snijd ondertussen de brie in dunne plakken.



Flammkuchen voorbereiden

- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de zure room over de flammkuchen.
- Beleg met de ui, de appel en de brie. Besprenkel met wat honing naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de aardappelen 5 - 7 minuten in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de komkommer in blokjes. Voeg de komkommer en sla toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Snijd de flammkuchen in stukken en serveer met de aardappelen en de salade.

Eet smakelijk!



Sesamnoedels met zoet-pittige varkensreepjes

met gefrituurde uitjes, bosui en spitskool

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!



Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Sesamolie



Hello Harissa



Bosui



Sesamaad



Gesneden spitskool



Wortel



Zoet-pittige chilisaus



Koreaanse kruidenmix



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	643 /154
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	8	1,7
Koolhydraten (g)	73	16
Waarvan suikers (g)	29,4	6,3
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	4,4	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de wortel.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spitskool en het witte gedeelte van de bosui 2 - 3 minuten.
- Voeg de wortel toe en bak 2 - 3 minuten verder.



Noedels koken

- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kleine kom de ketjap, zoet-pittige chilisaus, Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en sojasaus (zie Tip).

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.



Varkensvlees bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het varkensvlees 2 - 3 minuten.
- Voeg de saus toe en bak 2 minuten. Haal de pan van het vuur.
- Voeg de sesamzaadjes toe en schep goed om.
- Voeg de groenten, de noedels, de Koreaanse kruidenmix en sambal naar smaak toe en meng goed.



Serveren

- Verdeel de noedels over diepe borden en besprenkel met de sesamolie.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Vistaco's met avocado-kiwisalsa en zure room

met jalapeño, rodekool en verse kruiden

Supersnel Discovery

Totale tijd: 15 - 20 min.



Steffi's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Vistaco's worden vaak met fruit gecombineerd: zo zie je ze vaak met mango of ananas."

Ik ben dit keer voor een ander stuk fruit gegaan, namelijk de kiwi! Je verwerkt hem in een salsa: de friszure smaak van de kiwi gaat perfect gepaard met de romige avocado."



Mini-tortilla's



Pangasiusfilet



Mexicaanse kruiden



Ui



Gesneden rodekool



Kiwi



Avocado



Limoen



Biologische zure room



Verse koriander



Jalapeño

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Kiwi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	586 /140
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,8
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	15,2	2,8
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui (zie Tip).
- Snijd de verse kruiden grof.
- Schil de kiwi en snijd in blokjes. Snijd de limoen in kwarten.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

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



Vis bakken

- Verhit een klontje boter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Snijd de vis in kleine stukken. Bak de vis met de helft van de ui 3 minuten per kant.
- Voeg de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe in de laatste minuut van de baktijd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het steeltje van de jalapeño (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de peper tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de jalapeño in ringetjes.



Tortilla's opwarmen

- Meng in een kom de kiwi met de avocado, de honing, de overige ui en de helft van de verse kruiden.
- Knijp ¼ limoen per persoon uit boven de kom.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm de tortilla's 1 - 2 minuten.



Serveren

- Meng in een kom de rodekool met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alle toppings apart en laat iedereen zelf de taco's naar smaak samenstellen.
- Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Kipgehaktballetjes met romige citroenspaghetti

met Grana Padano, courgette en spinazie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Steffi's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Dit recept staat in een handomdraai op tafel. De citroen in de saus biedt een balans tegen de romigheid, wat voorkomt dat het gerecht te zwaar wordt. De gekruide kipgehaktballetjes en de Grana Padanovlokken geven een hartig element aan het gerecht."



	Spaghetti		Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden
	Kookroom		Knoflookteentje
	Ui		Courgette
	Spinazie		Citroen
	Vergeblad peterselie & basilicum		Grana Padanovlokken DOP
	Hello Buon Appetito		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padano vlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	554 / 132
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	13	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in dunne halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes en courgette 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de gehaktballetjes met een spatel. Roer de knoflook, ui en Hello Buon Appetito erdoor.
- Bak, afgedekt, 3 - 4 minuten verder.

3



Snijden

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in 4 partjes en snijd de verse kruiden grof.
- Voeg de room, honing, het sap van ¼ citroen per persoon, de helft van de verse kruiden en de helft van de kaas toe aan de groenten.
- Voeg wat citroenrasp naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes sudderen op middelmatig vuur.

4



Serveren

- Voeg de pasta wanneer deze klaar is toe aan de saus. Voeg de helft van de spinazie en eventueel een scheutje kookvocht toe. Kook tot de spinazie is geslonken.
- Serveer de overige spinazie op borden en verdeel de pasta eroverheen.
- Garneer met de overige verse kruiden, overige kaas en overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Fusion taco's met varkensgehakt en honing-gemberdressing

met gefrituurde uitjes, sesammayonaise en salade

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Mini-tortilla's



Varkensboerengehakt



Vissaus



Limoen



Paprikareepjes



Wortel



Honing-gemberdressing



Botersla



Gefrituurde uitjes



Ui



Knoflookteent



Sesamolie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, bord, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 / 939	782 / 187
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,7
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	19,2	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen

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



Gehakt bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 minuut.
- Voeg de paprikareepjes toe en bak 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.



Groenten bereiden

- Snijd de helft van de limoen in partjes. Pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Voeg de suiker en vissaus toe aan de pan (zie Tip).
- Proef en voeg limoensap naar smaak toe. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de wortel en snijd de sla in grove stukken.

Gezondheidstip 🍋 Let jij op je zoutinnname? Laat dan de vissaus achterwege.



Salade maken

- Voeg de wortel en sla toe aan een saladekom.
- Voeg de honing-gemberdressing toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de tortilla's op een bord en verwarm 1 minuut in de magnetron (zie Tip).

Tip: Geen magnetron? Geen probleem! Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in de oven op 180 graden.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de sesamolie.
- Serveer alle toppings apart en laat iedereen aan tafel naar smaak de tortilla's vullen.
- Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl tortellonisoep met spinazie

met Italiaanse kaas en basilicumcrème

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Ui



Wortel



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte
Italiaanse kaas



Basilicumcrème



Paprika



Tortelloni ricotta en
spinazie

NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Deze tortelloni met spinazie en ricotta worden in Italië gemaakt door de familie Rana. Authentiek en smaakvol, zoals pasta hoort te zijn.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	10	20	30	40	50	60
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	323 /77
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	7,2	0,8
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	27	3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	4,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortel en paprika in blokjes.



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui, paprika en wortel 4 - 6 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de Siciliaanse kruiden toe en bak 1 minuut.
- Voeg de tomatenblokjes en de bouillon toe. Breng aan de kook, dek de pan af en laat 5 - 10 minuten zachtjes koken, of tot de groenten gaar zijn.



Tortelloni koken

- Voeg de tortelloni toe aan de pan en kook 4 minuten.
- Voeg de spinazie toe en roer tot de spinazie is geslonken.
- Breng op smaak met peper.

Weetje Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnenkrijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.



Serveren

- Serveer de tortellonisoep in diepe borden.
- Garneer met de geraspte kaas en de basilicumcrème.

Eet smakelijk!



Stamppot met Provençaalse hertengehaktballetjes

met snijbonen en uienchutney

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Aardappelen



Wortel



Gesneden snijbonen



Rode ui



Uienchutney



Hertengehaktballetjes
Provençaals

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	3	3	6	6	9
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2222 /531	300 /72
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	22,1	3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de aardappelen en de wortel.
- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Snijd de wortel in schijfjes van ½ cm dik.
- Kook de aardappelen en wortel, afgedeekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.

Snijbonen koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de snijbonen. Kook de snijbonen 6 - 8 minuten.
- Giet daarna af en spoel af onder koud water zodat de snijbonen niet verder garen.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.

Weetje In snijbonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk, calcium voor sterke botten en ijzer voor een energieker gevoel.



4



5



6

Jus maken

- Voeg de uienchutney en bouillon toe aan de koekenpan.
- Meng alles goed door en laat de jus, zonder deksel, 3 - 5 minuten inkoken tot de gewenste dikte (zie Tip).

Tip: Duurt het te lang voordat de jus is ingekookt? Zet het vuur dan wat hoger. Houd de jus dan wel goed in de gaten, anders brandt hij aan.

Afmaken

- Stamp ondertussen met een aardappelstamper de aardappelen en wortel met de mosterd en een klein klontje roomboter.
- Voeg eventueel een scheutje melk toe om het geheel smeulig te maken. Roer de snijbonen erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Verdeel de stamppot over de borden.
- Leg de gehaktballetjes erop en schenk de uienjus ernaover.

Eet smakelijk!



Bulgur met geroosterde wortel en feta

met harissa, spinazie en amandelen

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Knoflookteentje



Rode ui



Harissa



Babyspinazie



Gezouten amandelen



Feta



Gele wortel



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	65	130	195	260	325	390
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Babyspinazie* (g)	65	125	250	250	375	375
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	439 / 105
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	15,4	2,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de wortel in de lengte en snijd in dunne stafjes van maximaal ½ cm dik.
- Meng in een kom de wortel met de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Besprinkel met een scheutje olijfolie en schep goed om.



Wortel bakken

- Verspreid de wortel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe.
- De wortel is klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pan.
- Weeg de bulgur af en kook 10 minuten, of tot de bulgur gaar is. Roer regelmatig door.



Saus maken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de honing en harissa toe en bak 30 seconden, of tot het begint te geuren.
- Voeg de saus toe aan de bulgur en roer goed door.



Spinazie toevoegen

- Voeg de spinazie hand per hand toe aan de bulgur en roer goed door.
- Hak de gezouten amandelen grof en bewaar apart.

Weetje Wist je dat deze maaltijd rijk is aan vezels en calcium? Dat is te danken aan de groenten, de bulgur en calciumrijke ingrediënten zoals de feta en amandelen. Je krijgt bijna 50% van de ADH binnen voor zowel vezels als calcium!



Serveren

- Serveer de bulgur over borden en leg de geroosterde wortel erbovenop.
- Verkruimel de feta eroverheen en garneer met de gehakte amandelen.

Eet smakelijk!



Bulgogi stir-fry met noedels en varkensvlees

met spitskool, sesamzaad en bosui

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse gember



Knoflookteentje



Rode ui



Bosui



Varkensoerworst



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Paprika



Volkoren noedels



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2548 / 609	518 / 124
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	18	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snipper de ui. Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

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



Roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de gember, knoflook en ui 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd het vel van de worst open. Knijp het vlees uit het vel en in de pan.
- Roerbak het vlees in 2 - 3 minuten los.

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



Noedels koken

- Voeg de bulgogisaus, de bosui en de paprika toe en roerbak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Kook ondertussen de noedels 1 - 2 minuten.
- Voeg de gesneden spitskool toe en kook 1 minuut verder.
- Giet de noedels en spitskool af en voeg toe aan de hapjespan.



Serveren

- Blus het geheel af met de sojasaus, de witte wijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.
- Verdeel de stir-fry over de borden.
- Garneer met de sesamzaadjes en de achtergehouden bosui.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte boomstammetjes

met aardappelpartjes, peultjes en wortel

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, diep bord, grote kom, ovenschaal, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak			naar smaak		
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	531 /127
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,1
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	17,6	2,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Aardappelpartjes maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in lange, smalle partjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de aardappelen, afgedekt, 20 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 10 - 15 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Boomstammetjes bakken

- Leg de boomstammetjes daarna in een ovenschaal.
- Bak 12 - 16 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: *Zijn sommige boomstammetjes dikker dan andere? Dan kan het langer duren voordat deze gaar zijn. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Snijd eventueel een van je boomstammetjes doormidden om de garing te controleren voor je ze serveert.*

Groenten koken

- Snijd de wortel in dunne plakken.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de wortel toe en kook 4 minuten.
- Voeg de peultjes toe aan de wortel en kook nog 4 minuten samen (zie Tip).
- Giet af, spoel onder koud water en laat uitstomen.

Tip: *Sommige peultjes hebben draadjes. Haal je die er liever eerst af? Verwijder dan voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.*

Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan van de boomstammetjes op middelhoog vuur. Voeg de wortel en peultjes toe en bak 1 minuut.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de boomstammetjes, de aardappelpartjes en de gebakken groenten over de borden. Serveer met de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Thaise stijl gehaktballetjes in kruidige groene currysaus

met rijst, gomasio, rode puntpaprika en bosui

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Rode ui



Knoflookteentje



Verge gember



Bosui



Gele wortel



Rode puntpaprika



Jasmijnrijst



Groene currykruiden



Gedroogde laos



Kokosmelk



Half-on-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Gomasio-
tuinkruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde laos (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3510 / 839	597 / 143
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3,6
Koolhydraten (g)	92	16
Waarvan suikers (g)	13,9	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn. Schil de gember met een dunschiller.
- Snijd het witte gedeelte van de bosui in stukken van 3 cm en het groene gedeelte in dunne ringen.
- Snijd de wortel in halve maantjes. Halver de rode puntpaprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in de breedte in smalle repen.



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedeckt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat staan tot serveren.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de knoflook, ui, wortel en het witte gedeelte van de bosui 2 - 3 minuten.



Afmaken

- Voeg de gehaktballetjes toe en halver. Voeg de groene currykruiden, de ketjap, de laos en de bloem toe. Bak 2 minuten.
- Schenk de bouillon erbij. Voeg de puntpaprika en de kokosmelk toe, samen met het stukje gember.
- Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat, afgedeckt, 12 - 17 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Haal de gember uit de curry.
- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de gomasio.

Eet smakelijk!



Sticky kalkoensaté met gesmoorde kokosboontjes

met rijst, rode peper en gele currykruiden

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Knoflookteentje



Rode ui



Rode peper



Limoen



Kalkoenvlees



Kokosmelk



Sperziebonen



Gele currykruiden



Witte langraanrijst



Gemberpuree

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grillpan of koekenpan, pan, satéprikkers, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	50	100	150	180	250	280
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Zoutarme] ketjap manis (el)	3	6	9	12	15	18

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 / 807	579 / 138
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,6
Koolhydraten (g)	109	19
Waarvan suikers (g)	37,4	6,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 8 - 11 minuten. Giet af en bewaar apart.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne reepjes. Pers de limoen uit in een kom.
- Snijd de kalkoenfilet in gelijke stukken van ongeveer 3 cm.



Kalkoen marinieren

- Voeg aan de kom met limoensap de ketjap, honing en de helft van de: gemberpuree, **rode peper** en knoflook toe.
- Roer tot een marinade.
- Meng de kalkoen met de marinade zodat deze helemaal bedekt is (zie Tip).

Tip: Heb je tijd om de kalkoen wat langer te laten marinieren? Laat de kalkoen dan 15 - 20 minuten staan. Hoe langer je marines, hoe intenser de smaak en hoe malser de kalkoen!



Smaakmakers bakken

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd ze in 3 gelijke stukken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en currykruiden met de overige knoflook, gemberpuree en **rode peper** 2 minuten.



Sperziebonen koken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Roer goed door en voeg de sperziebonen toe.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 18 minuten zachtjes smoren.
- Rijg de kalkoen aan de spiesen (zie Tip).

Tip: Om tijd te besparen kun je het spiesen ook overslaan en de kalkoen direct bakken.



Saté maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan of grillpan op middelhoog vuur.
- Bak de kalkoensaté 4 - 5 minuten per kant, of tot de saté gaar is.
- Voeg aan het einde de overgebleven marinade toe aan de pan en bak 1 minuut mee met de kalkoensaté. Let op: dit kan snel aanbakken.
- Zet het vuur eventueel wat lager en zet de pan na het bakken direct onder water.



Serveren

- Verdeel de rijst en de gesmoerde boontjes over de borden.
- Leg de gemarineerde kalkoensaté op de rijst.

Eet smakelijk!



Linguine met knoflookgarnalen in venkel-tomatensaus

met basilicum, citroen en Siciliaanse kruidenmix

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Passata



Linguine



Knoflookteent



Venkel



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Rode ui



Rode puntpaprika



Citroen



Garnalen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	¼	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2502 /598	468 /112
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,6
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	17,5	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halver de venkel, snij in kwarten en verwijder de harde kern. Snij de venkel in dunne reepjes.
- Snijd de ui en puntpaprika in halve ringen. Snijd het basilicum fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta, afgedekt, 9 - 11 minuten.
- Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de venkel, ui en puntpaprika toe en bak in 5 - 7 minuten gaar.
- Voeg de Siciliaanse kruiden en de knoflook toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en 1 el kookvocht per persoon.
- Voeg de passata toe, laat 4 - 5 minuten zachtjes koken en breng op smaak met peper en zout.



Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de pasta en garnalen door de saus (zie Tip).

Tip: Is de saus te droog? Voeg dan nog een beetje kookvocht toe.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Rasp de schil van ¼ citroen per persoon over de borden en snijd de citroen in partjes.
- Garneer met het verse basilicum en de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui van Brandt & Levie

met geroosterde aardappelen, wortel, appel en zelfgemaakte uienjus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Rode ui



Appel



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Verse salie



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Uienchutney



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Vers salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
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)	2807 / 671	498 / 119
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,6
Koolhydraten (g)	57	10
Waarvan suikers (g)	23,8	4,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halver de ui en snijd in grote halve ringen. Verwijder het klokhuis en van de appel en snijd de appel in partjes.
- Halver de wortels in de lengte en snijd in stukjes van 1 cm breed en 5 cm lang.
- Was de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm. Hak de salie grof.



Groenten en appel mengen

- Meng in een grote kom de aardappelen, wortels, ui en appel (zie Tip).
- Besprengel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout, schep goed om.

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.



Groenten en appel bakken

- Verdeel de groenten, aardappelen en appel over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten.
- Voeg de salie toe en schep alles goed om. Rooster 15 - 20 minuten verder, of tot de groenten goudbruin kleuren.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af. Bak 8 - 10 minuten verder op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Voeg de uienchutney en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen.
- Serveer geroosterde groenten met de worst. Giet de jus erover.

Eet smakelijk!



Gebakken eieren met seroendeng-topping en regenboogkoolsla met limoenrijst, zoete-chilimayo en verse kruiden

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Jasmijnrijst



Ei



Rode ui



Paprika



Mais in blik



Wittekool en wortel



Limoen



Verse bladpeterselie
en koriander



Peruaanse kruidenmix



Ongezouten pinda's



Kokosrasp



Zoet-pittige chilisaus

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, 2x kleine kom, zeef, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olifolie	naar smaak					
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 /855	485 /116
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,3
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	18,7	2,5
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet daarna het vuur uit en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Snijd ondertussen de paprika in reepjes en snipper de ui. Laat de mais uitlekken.
- Snijd de verse kruiden grof. Rasp de schil van de limoen en snijd de limoen in 4 partjes.



Seroendeng maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelmatig vuur. Rooster de pinda's, de kokosrasp en de helft van de Peruaanse kruidenmix goudbruin. Voeg daarna toe aan een kleine kom.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, de paprika en de overige Peruaanse kruidenmix 6 minuten.
- Voeg de mais toe en bak nog 2 minuten.



Eieren bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de eieren en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de wittekool en de wortel met de helft van de verse kruiden en extra vierge olifolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de zoet-pittige chilisaus, de mayonaise, het water voor de saus en sambal naar smaak.



Serveren

- Roer de limoensasp door de rijst. Knijp limoensap naar smaak uit boven de rijst. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over kommen of diepe borden. Leg de gebakken groenten, de koolsla en de eieren erbovenop.
- Besprenkel met de saus. Garneer met de seroendeng en de overige de verse kruiden. Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Honing-mosterdzalm met geroosterde krieltjes

met oranje- en gele wortel en verse tijm

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteentje



Verge tijm



Gele wortel



Rode ui

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 / 675	413 / 99
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	22,3	3,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Was de krieltjes en halver ze. Snijd eventuele grote krieltjes in vieren.
- Voeg de krieltjes toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de krieltjes over één zijde van een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Groenten snijden

- Halveer beide wortels in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van ½ tijmtakje per persoon en snijd grof.
- Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



Groenten stoven

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de ui en wortel 1 minuut.
- Voeg de knoflook, tijm, suiker en bouillon toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Haal het deksel van de pan en bak de groenten nog 2 minuten zonder deksel.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing-mosterdsaus over de vis.
- Leg de vis op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de vis de laatste 10 - 12 minuten met de krieltjes mee in de oven.
- Serveer de vis met de krieltjes en de geroosterde groenten.

Eet smakelijk!



Steak met koolrabi-aardappelsalade

met bieslook, gebakken ui, rucola en veldsla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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



Koolrabi



Wortel



Rode ui



Rucola en veldsla



Gemarineerde steak



Aardappelen



Verge bieslook

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, rasp, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2084 /498	359 /86
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,1
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	14,9	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Was de aardappelen en snijd in kleinere stukken.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en spoel af onder koud water.



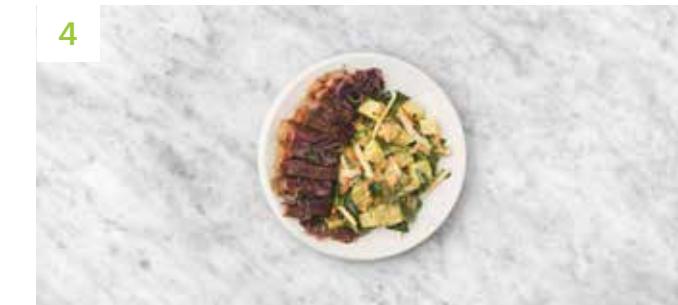
2 Snijden

- Verwijder de bovenkant van de koolrabi, schil en snijd in dunne staafjes.
- Schil of was de wortel en rasp fijn.
- Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de mosterd, de witte wijnazijn en ⅓ van de bieslook. Breng op smaak met peper en zout.



3 Steak bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, als de boter goed heet is, de ui met de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan. Breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



4 Serveren

- Voeg de aardappelen, koolrabi, wortel en sla toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de salade op borden met de steak ernaast.
- Verdeel de ui over de steak en garneer met de overige bieslook.

Eet smakelijk!



Harira-stijl soep met geroosterde kikkererwten

met Afrikaanse kruiden, labne en pitabrood

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Linsen



Afrikaanse kruidenmix



Rode ui



Wortel



Verse gember



Verse bladpeterselie



Labne



Kikkererwten



BBQ-rub



Dadelstukjes



Pitabroodje



Tomatenblokjes



Knoflookteken



Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, keukenpapier, soeppan met deksel, staafmixer, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 / 870	357 / 85
Vetten (g)	26	3
Waaran verzadigd (g)	4	0,4
Koolhydraten (g)	121	12
Waaran suikers (g)	36,4	3,6
Vezels (g)	26	3
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	5,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (zie Tip).
- Rasp de gember. Snipper de ui grof.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de wortel in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Vervang de bouillon dan door kokend water.



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de gember, knoflook, ui, wortel, puntpaprika en dadelstukjes toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.



Kikkererwten bereiden

- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet. Houd de helft van de kikkererwten apart om later in de soep te gebruiken.
- Dep de overige kikkererwten droog met keukenpapier.
- Voeg de droge kikkererwten toe aan een kom en meng met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.



Pita's bakken

- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot de kikkererwten goudbruin en krokant zijn.
- Bak de pita's 4 - 6 minuten mee in de oven tot ze goudbruin kleuren, of rooster de pita's in een broodrooster.
- Hak de peterselie grof.
- Laat de linzen uitlekken.



Soep afmaken

- Voeg de Afrikaanse kruidenmix toe aan de soep en pureer het geheel met een staafmixer.
- Roer de linzen en de achtergehouden kikkererwten door de soep.
- Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.



Serveren

- Serveer de soep in diepe borden.
- Leg de geroosterde kikkerertwen erbovenop en garneer met de peterselie en de labne.
- Serveer de pita's ernaast.

Eet smakelijk!



Gnocchi met romige blauwekaassaus

met peer, courgette en walnoten

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Gnocchi



Blauwekaasblokjes



Courgette



Walnootstukjes



Peer



Ui



Spinazie



Kookroom

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 /854	537 /128
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	24	3,6
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	16,1	2,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Snijd de peer in plakjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes.

Weetje Wist je dat peren flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtp污染.



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, courgette en peer 5 - 7 minuten.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin.



Saus maken

- Blus de groenten af met de witte balsamicoazijn.
- Roer de room, de blauwe kaas, de mosterd en honing naar smaak erdoor. Laat de kaas smelten.
- Breng de saus op smaak met peper en zout.



Serveren

- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan. Roer goed door en laat slinken.
- Verdeel de saus over diepe borden. Leg de gnocchi erop.
- Garneer met de walnootstukjes.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgehakt en Mexicaanse kruiden

met avocado, tomaat en bieten-tortillachips

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Pruimtomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesnijperde rode ui



Bieten-tortillachips



Rode puntaprika



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesnijerde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 /855	558 /133
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	8,1	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Kook de bulgur in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Snijd de puntpaprika in blokjes.



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de ui en puntpaprika toe en bak 1 minuut.
- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Halveren de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



Dressing maken

- Snijd de limoen in partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de aangegeven hoeveelheid water, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Serveer de bulgur in kommen of diepe borden. Verdeel alles eroverheen.
- Serveer de tortillachips en de overige limoenpartjes ernaast.
- Besprengel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Goedgevulde couscousbowl met witte kaas

met zoete aardappel, citroen, amandelen en komkommer

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Volkoren couscous		Zoete aardappel
	Ui		Mini-komkommer
	Paprikareepjes		Rucola en veldsla
	Citroen		Witte kaas
	Peruaanse kruidenmix		BBQ-rub
	Gezouten amandelen		Rozijnen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, deksel, vershoudfolie, kleine kom, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprikareepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	2	3	4	5	7	8
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4113 /983	497 /119
Vetten (g)	49	6
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2
Koolhydraten (g)	99	12
Waarvan suikers (g)	29,8	3,6
vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote kom.
- Voeg de couscous, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en rozijnen toe. Dek af en laat 8 minuten staan.
- Voeg de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Was ondertussen de zoete aardappel grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snipper de ui.



Zoete aardappel bereiden

- Voeg de zoete aardappel, de ui en een klontje roomboter toe aan een magnetronbestendige kom.
- Voeg de helft van de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek af met vershoudfolie en prik de folie een paar keer in.
- Plaats de kom 4 - 5 minuten in de magnetron op een hoge stand, of tot de zoete aardappel zacht is.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en houd apart.



Toppings bereiden

- Meng in een kleine kom de Peruaanse kruidenmix met de mayonaise en de overige aangegeven hoeveelheid water.
- Hak de amandelen grof.
- Verkruimel de witte kaas (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de witte kaas en bewaar de rest voor een andere keer.



Serveren

- Snijd de citroen in partjes. Snijd de komkommer in plakjes.
- Serveer de sla en de couscous op diepe borden. Verdeel de paprikareepjes, komkommer, zoete aardappel, ui, citroenpartjes en de witte kaas erover.
- Garneer met de amandelen en besprenkel met de saus.

Eet smakelijk!