

Bami in Surinaamse stijl met kippendijreepjes

met zoetzure komkommer en verse gember

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse gember



Komkommer



Spaghetti



Surinaamse kruiden



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Tomatenpuree



Sojasaus



Verse bladselderij



Gefrituurde uitjes



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

Deze zelfgemaakte bami geef je een Surinaamse twist. Wist je dat ze daar vaak spaghetti voor gebruiken in plaats van mie?



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Rasp, pan, saladekom, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1¼	2	2½	3
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verge bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (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)	2975 / 711	614 / 147
Vetten (g)	21	4
Waaran verzadigd (g)	6,5	1,3
Koolhydraten (g)	92	19
Waaran suikers (g)	21,3	4,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,9	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **gember** fijn (zie Tip en scan voor kooktips!).
- Halveer de **komkommer** in de lengte. Verwijder met een theelepel de zaadlijsten en snijd beide helften van de **komkommer** in dunne plakken.

Tip: Je hoeft de gember niet te schillen voordat je hem rasp. Geen rasp in huis? Schil de gember dan wel en snijd zo fijn mogelijk.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Komkommer bereiden

- Maak in een saladekom een zoetzure dressing van per persoon: 1 el wittewijnazijn en ½ el suiker. Meng de **komkommer** met de zoetzure dressing. Schep goed om (zie Tip).
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui**, **gember** en de **Surinaamse kruiden** 2 - 3 minuten aan.

Tip: Net als bij marinieren trekken de smaken van de dressing nog beter in als je het een tijdje laat staan. Heb je geen haast? Wacht dan 5 minuten na het toevoegen van de komkommer voor je verdergaat met de rest van de stappen.



3. Bami afmaken

- Voeg de **kippendijreepjes** toe aan de wok en bak nog 4 - 6 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree**, de **sojasaus** en per persoon: ½ el ketjap en ½ bouillonblokje toe aan de wok met **kippendijreepjes** (zie Tip). Bak het geheel al roerend nog 1 minuut in de wok.
- Voeg de gekookte **pasta** toe en meng goed door elkaar.
- Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe als de bami te droog lijkt.

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



4. Serveren

- Snijd het **verse bladselderij** fijn.
- Verdeel de bami over de borden en garneer met de **selderij** en **gefrutuurde uitjes** (zie Tip).
- Serveer de zoetzure komkommersalade erbij.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Stamppot met spitskool en kokosmelk

met uienjus en gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Groene currykruiden



Ei



Ui



Zoete Aziatische saus



Kokosmelk



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Witte miso



Gesneden spitskool



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

Vandaag geen gewone stamppot, maar een stamppot met Aziatische twist! Laat je verrassen door de combinatie van spitskool en sojasaus.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kokosmelk (ml)	15	30	45	60	75	90
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Gesneden spitskool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.



2. Kool bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kool** met 1 tl **groene currykruiden** per persoon 6 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **ui** in grote halve ringen (scan voor kooktips!). Kook de **eieren** de laatste 4 - 8 minuten mee met de **aardappel** (zie Tip).



3. Jus maken

Verhit 1 el roomboter per persoon in de koekenpan van de **kool**. Bak de **ui** 4 - 5 minuten op middellaag vuur. Voeg de **zoete Aziatische saus** en 30 ml water per persoon toe en laat de saus nog 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.



4. Puree maken

Giet ondertussen de **eieren** en **aardappelen** af, laat de **eieren** schrikken onder koud water en houd apart. Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** met de **kokosmelk** tot een puree (zie Tip). Meng de **kool** door de puree en breng op smaak met de **sojasaus**, **witte miso** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), peper en zout.

Tip: Voeg de **kokosmelk** lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.



5. Eieren pellen

Pel de **eieren** en snijd doormidden.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Schenk de saus met **ui** over de stampot en serveer het **ei** erbij. Garneer met de **gefrituurde uitjes** (zie Tip).

Tip: Voeg de gefrituurde uitjes toe vlak voor het serveren zodat ze niet zacht worden door de puree.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	453 / 108
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	17,3	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



Tofubowl met pindasaus en amchoi

met zoetzure komkommer en rijst

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gekruide tofublokjes



Pindasaus



Witte langgraanrijst



Komkommer



Amchoi



Ketjap manis



Ui



Knoflookteent



Gefrituurde uitjes

WEEK
ZONDER
VLEES

Door één week geen vlees te eten, bespaar je een autorit van 76 km. Met deze maaltijd ben je goed op weg. Smaak te pakken? Kies elke week uit zo'n 15 Veggie-recepten!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Grote kom, pan, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Amchoi* (g)	100	200	400	400	600	600
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 /797	433 /103
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	7	0,9
Koolhydraten (g)	101	13
Waarvan suikers (g)	31	4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.
- Zet dan het vuur lager en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Haal vervolgens de pan van het vuur en laat 10 minuten staan.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Tofu bakken

- Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een grote kom de helft van de suiker en ¾ van de witewijnazijn. Voeg de **komkommer** toe, schep om en laat intrekken tot serveren.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **tofu** toe en bak 2 - 3 minuten, of tot hij goudbruin kleurt. Voeg de **ketjap** toe aan de **tofu**.
- Verwijder de steelaanzet van de **amchoi** en snijd zowel de stelen als de bladeren van de **amchoi** klein.



3. Afmaken

- Voeg de **amchoi** toe aan de pan met **tofu** en roerbak 1 - 2 minuten. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
- Verhit de **pindasaus** in een kleine steelpan op middellaag vuur. Voeg de overige suiker, de overige witewijnazijn en 1 el water per persoon toe.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Verdeel de **tofublokjes** met **amchoi** ernaast.
- Leg de zoetzure **komkommer** erbij.
- Besprengel met de **pindasaus** en bestrooi met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Vietnamesische Stil gehakt mit Reis

mit frischer Salat und Nước-châmdressing

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Witte langgraanrijst



Varkensboerengehakt



Knoflookteentje



Munt, koriander en Thais basilicum



Limoen



Vissaus



Komkommer



Ui



Rode peper



Gemberpuree



Veldsla



Radijs



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse uitspraak 'cool as a cucumber' vandaan!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Munt, koriander en Thaise basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vissaus (ml)	10	15	20	30	35	45
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Radix* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 /723	423 /101
Vetten (g)	32	4
Waaran verzadigd (g)	7,8	1,1
Koolhydraten (g)	81	11
Waaran suikers (g)	15,6	2,2
vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	4,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 180 ml water per persoon aan de kook in een waterkoker. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gemberpuree** en de helft van de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en het water uit de waterkoker toe. Verkruimel ¼ groente bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Salade maken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (zie Tip). Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in dunne plakken.
- Voeg aan een saladekom de **ui**, **komkommer**, **radijs** en **veldsla** toe en meng door elkaar.
- Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met per persoon: 1 el suiker, 1 el witewijnazijn, 1½ tl **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en 30 ml water.

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



3. Gehakt bakken

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



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Heekfilet met spinazie-basilicumpuree

met gebakken cherrymaten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Vers basilicum



Heekfilet



Rode cherrymaten



Spinazie



Ui



Knoflookteentje

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



Vandaag bereid je een nieuwe variant op de aardappelpuree die je gewend bent. Je voegt namelijk spinazie en basilicum toe en dat is verassend lekker!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hoge kom, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, staafmixer, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2569 /614	394 /94
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,8
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	10,3	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel, voeg $\frac{1}{2}$ bouillonblokje per persoon toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **spinazie** de laatste 2 minuten mee.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (zie Tip en scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Halveer de **cherrytomaten**.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie in een koekenpan en fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten. Voeg de balsamicoazijn toe en verwarm nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout en houd apart tot verder gebruik.
- Pureer de **knoflook**, het **basilicum**, $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon en een scheutje melk in een hoge kom met een staafmixer.

Tip: Je gebruikt de knoflook rauw. Houd je hier niet van? Bak de knoflook dan mee met de cherrytomaten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** en **spinazie** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg het basilicummengsel en per persoon: $\frac{1}{2}$ el roomboter en $\frac{1}{2}$ tl mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Schep de puree op een bord.
- Serveer de **vis** en **cherrytomaten** ernaast.

Eet smakelijk!



Rigatoni met witlof in paddenstoelenroomsaus

met verse krulpeterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Rigatoni



Ui



Knoflookteentjes



Witlof



Gemengde gesneden paddenstoelen



Slagroom



Verse krulpeterselie



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

Rigatoni - de naam van deze pastasoort komt van het Italiaanse woord *rigato*, dat gestreept betekent.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflootkeen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	100	175	350	350	525	525
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rode wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 / 794	622 / 149
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	19,9	3,7
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	12,5	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rigatoni**.
- Kook de **rigatoni**, afgedeekt, 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de **paddenstoelen** en het grootste deel van het **witlof** toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Blus af met de **slagroom** en rode wijnazijn en verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon erboven (zie Tip 1). Roer goed door.
- Kook de saus nog 3 minuten op middellaag vuur en breng op smaak met peper en eventueel zout (zie Tip 2).

Tip 1: Heb je witte wijn in huis? Vervang dan de rode wijnazijn door witte wijn - dit zorgt ook voor frisse zuren in het gerecht.

Tip 2: Is de saus nog niet dik genoeg? Laat dan nog 3 - 5 minuten koken zodat het vocht verdampft.

2. Witlof snijden

- Snijd de onderkant van de **witlofstronken** en snijd het **witlof** doormidden.
- Verwijder de harde kern en snijd het **witlof** in fijne reepjes (zie Tip).

Tip: In dit gerecht blijft een klein gedeelte van het witlof rauw, zodat je verschillende structuren proeft tijdens het eten. Houd je hier niet van? Kook dan alle witlof mee.



4. Serveren

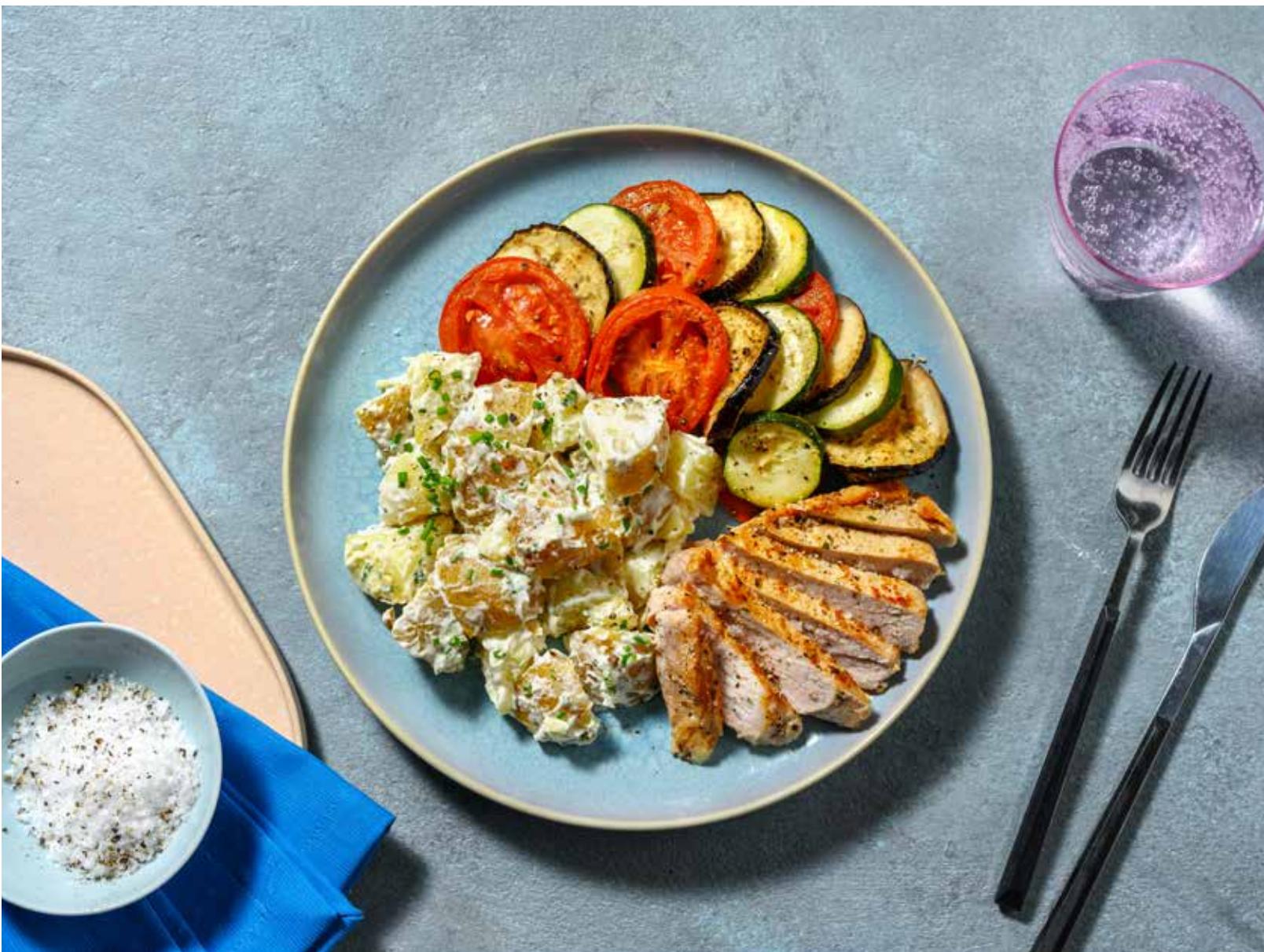
- Hak ondertussen de **krulpeterselie** fijn.
- Schep de **rigatoni** door de saus en verwarm al roerend. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Serveer de **rigatoni** in diepe borden. Bestrooi met het overige **witlof** en garneer met de **krulpeterselie**.

Weetje 🍃 Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat meer dan 250 gram groente per portie!

Eet smakelijk!

Varkenshaas met geroosterde groenten met aardappelsalade

Totale tijd: 50 - 60 min.



Tomaat



Courgette



Aubergine



Aardappelen



Varkenshaas



Verse bieslook



Knoflooksteen



Siciliaanse kruidenmix



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

Vandaag maak je een variant op ratatouille. Je legt tomaat, aubergine en courgette om en om zodat het er extra mooi uitziet (net als in de film)!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, ovenschaal, pan met deksel, bakpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	480 /115
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,5
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	9,5	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **tomaat**, **courgette** en **aubergine** in dunne plakjes van maximaal ½ cm dik (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten roosteren

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Bekleed een ovenschaal met bakpapier. Leg de **courgette**, **aubergine**- en **tomatenplakjes** om en om dakpansgewijs in de ovenschaal. Meng in een kleine kom de **knoflook**, de **Siciliaanse kruiden** en per persoon: 1½ el olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn en besprengel de **groenten** hiermee. Breng op smaak met peper en zout. Dek de ovenschaal losjes af met aluminiumfolie. Rooster de **groenten** 25 minuten in de oven. Verwijder het aluminiumfolie en bak 10 - 15 minuten verder.



3. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedeckt, in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af, spoel af met koud water en laat zonder deksel uitsstromen (zie Tip).

Tip: Laat de aardappelen goed afkoelen – anders nemen ze bij het mengen in stap 5 een deel van de mayonaise op en zal de aardappelsalade minder smeuig worden.



4. Varkenshaas bakken

Wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **varkenshaas** in de pan en bak in 10 - 13 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren. Snijd de **bieslook** fijn.



5. Aardappelsalade maken

Meng in een saladekom de mayonaise met de witewijnazijn en de **bieslook**. Voeg de afgekoelde **aardappelen** toe aan de saladekom, breng op smaak met peper en zout en meng goed.



6. Serveren

Verdeel de aardappelsalade over de borden en scheep de **groenten** ernaast. Serveer de **varkenshaas** ernaast.

Weetje 🍎 Deze maaltijd bevat weinig zout, maar is door de courgette en aardappelen rijk aan kalium. Beide bevorderen een gezonde bloeddruk.

Eet smakelijk!



Fusion pokébowl met garnalen en avocado

met whiskeysaus, sojabonen en bloedsinaasappel

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Whiskeysaus



Sushirijst



Avocado



Verge dille & bieslook



Komkommer



Sojabonen



BBQ-rub



Zwart sesamzaad



Bloedsinaasappel



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Whiskeysaus* (g)	30	60	90	120	150	180
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bloedsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Bloem (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 /830	518 /124
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	5,5	0,8
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	20,5	3,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Sushirijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel.
- Voeg de **sushirijst** toe en zet het vuur laag. Laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken.
- Zet het vuur daarna uit en laat afgedekt staan tot serveren.



2. Snijden

- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Pers de helft van de **bloedsinaasappel** uit. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de overige **bloedsinaasappel**. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de **garnalen** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak toe en bak 2 minuten).
- Blus af met 1 el **bloedsinaasappelsap** per persoon. Voeg de honing en de bloem toe. Roer goed en laat nog 1 minuut inkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng per persoon: ½ el wittewijnazijn en ½ tl suiker door de **sushirijst**.
- Meng de **whiskeysaus** met ½ el water per persoon.



4. Serveren

- Verdeel de **sushirijst** over diepe borden of kommen.
- Leg de **avocado**, **sojabonen**, **bloedsinaasappelblokjes**, **komkommerlinten** en **garnalen** op de **rijst**. Besprenkel de **garnalen** met de overige saus uit de pan.
- Garneer met de **whiskeysaus**, **sesamzaadjes** en **verse kruiden**.

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

Eet smakelijk!



Luxe caesarsalade met kip en spek

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Kipfilet



Ontbijtspek



Sperziebonen



Ei



Knoflookteentje



Citroen



Witte ciabatta



Romaine sla



Parmigiano Reggiano



Gemarineerde steak met stroganoffsaus

met salade, peterselie en aardappelpartjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gemarineerde steak



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Tomatenpuree



Champignons



Biologische crème fraîche



Aardappelpartjes



Verse rozemarijn



Little gem



Verse bladpeterselie



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoeteresmaak en steviger bite passen perfect bij dit gerecht!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelpartjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vergezette rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vergezette bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode wijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 / 858	450 / 108
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	21,6	2,7
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	10,3	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Haal de **steak** uit de koelkast (zie Tip).
- Ris de blaadjes van de **rozemarijn** en snijd fijn.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelpartjes** en de **rozemarijn** toe en bak in 20 - 23 minuten goudbruin en knapperig. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid de runderbouillon (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **bladpeterselie** grof.
- Halveer de **paprika** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **champignons** in plakjes.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprika** 3 - 4 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de helft van de **groenten** uit de pan en bewaar apart. Voeg vervolgens $\frac{1}{2}$ el **tomatenpuree** per persoon toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten mee.



3. Saus maken

- Voeg $\frac{1}{2}$ el roomboter toe en laat smelten. Voeg vervolgens 1 tl bloem per persoon toe, meng goed en bak 1 - 2 minuten mee. Blus af met de runderbouillon en 1 tl rode wijnazijn per persoon. Verlaag het vuur en roer de **crème fraîche** en $\frac{1}{2}$ tl mosterd per persoon erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes inkoken tot serveren.
- Verhit, als de **aardappelpartjes** nog 10 minuten moeten bakken, 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **steak** in de koekenpan zodra de roomboter goed heet is. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



4. Serveren

- Snijd ondertussen de **little gem** grof. Meng in een saladekom per persoon: $\frac{1}{2}$ tl mosterd, 1 tl rode wijnazijn, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout. Voeg de **little gem** en de apart bewaarde **groenten** toe en meng door de dressing.
- Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en verdeel over de borden. Leg de **aardappelpartjes** ernaast. Schenk de stroganoffsaus over het **vlees** en serveer met de salade.
- Garneer het gerecht met de **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Goedgevulde nachobowl met steak

met gekruide tomatenrijst, salsa en avocado

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Witte langgraanrijst



Avocado



Geraspte belegen kaas



Ui



Tomatenpuree



Tomaat



Limoen

Mexicaanse kruiden



Biologische zure room



Gemarineerde steak



Sweet chili tortillachips



Zwarte bonen



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

Met deze kleurrijke nachobowl gaat de zon spontaan aan de keukentafel schijnen. De mix van gemarineerde biefstukstukjes, kruidige rijst, frisse tomatensalsa en zure room maken het een echte familiefavoriet!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, vergiet, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	120	150	195	225
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groentebonillonblokje (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)	4849 / 1159	796 / 190
Vetten (g)	58	10
Waaranvan verzadigd (g)	20,1	3,3
Koolhydraten (g)	101	17
Waaranvan suikers (g)	10,5	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	52	8
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet en spoel af.



2. Rijst koken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de helft van de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **tomatenpuree**, $\frac{1}{4}$ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon en **rijst** toe en bak 1 minuut mee. Blus de pan af met 175 ml water per persoon en verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar (zie Tip). Voeg in de laatste 2 minuten de **zwarte bonen** toe en roer goed door. Giet af indien nodig en laat uitstomen zonder deksel. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salsa maken

Snijd de **tomaat** in blokjes en de **limoen** in partjes. Meng in een kom per persoon: $\frac{1}{4}$ el extra vierge olijfolie en het sap van 1 **limoenpartje**. Meng de **tomaat** en de overige **ui** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakken.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Nacho's bakken

Stort de **tortillachips** in een ovenschaal en verdeel de **gerasppte kaas** ervoer. Bak 3 - 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten. Meng in een kleine kom de **zure room** met het sap van 1 **limoenpartje** per persoon en breng op smaak met peper en zout.



5. Steak bakken

Dep de **steak** droog met keukenpapier en bestrooi beide kanten met de overige **Mexicaanse kruiden**, peper en zout. Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe kommen en garneer met de tomatensalsa en **avocado**. Garneer de bowl met de **zure room** en de eventueel overige **limoenpartjes**. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakjes en verdeel over de **rijst**. Serveer met de **nacho's**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipfilet in hollandaisesaus

met gebakken rozemarijnrieltjes, peultjes en mini-romatomaten

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



De haricots verts zijn op, daarom bereid je dit recept met peultjes. De bereiding blijft verder hetzelfde. Veel kookplezier!



Kipfilet



Hollandaisesaus



Voorgekookte halve kriel met schil



Gedroogde tijm



Gedroogde rozemarijn Siciliaanse kruidenmix



Peultjes



Mini-romatomaten



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

Je kruide de kipfilet met een Siciliaanse kruidenmix. Dit geeft extra veel smaak aan dit makkelijk te bereiden luxe gerecht!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	100	200	300	400	500	600
Peultjes* (g)	150	300	400	600	700	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3046 /728	474/113
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,8
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	10,7	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg de **peultjes** en een snuf zout toe (zie Tip). Breng afgedekt aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken. Giet af en spoel af met koud water.
- Verdeel de **peultjes** en **mini-romatomaten** over een ovenschaal en breng op smaak met per persoon: ½ el olijfolie, ½ tl **tijm**, peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven.

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.



2. Krieltjes bakken

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



3. Saus verhitten

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



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Pasta met burrata en pecorino

met rode puntpaprika, tomaat en smokey tomatenketchup

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De ingrediënten van de ketchup worden met zorg verbouwd in Kenia en ter plekke gedroogd, zodat de oogst maximaal wordt gebruikt.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Burrata



Tomaat



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte pecorino



Tomatenblokjes met knoflook en ui

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	566 /135
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,4
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	18,1	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **conchiglie**.
- Verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Kook de **conchiglie** 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.



3. Pastasaus maken

- Meng de gesneden **tomaat**, de **tomatenblokjes** en de **smokey tomatenketchup** door de smaakmakers in de hapjespan.
- Verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Schep de **conchiglie** en **pecorino** erdoor en breng op smaak met peper en zout.

2. Bakken en koken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



4. Serveren

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en hak ze grof.
- Halveer de **burrata**.
- Verdeel de **pasta** over de borden en leg er $\frac{1}{2}$ **burrata** per persoon op.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Turks broodje met kippendijreepjes met kebabkruiden

met geroosterde-paprikasaus, gevulde aubergine en frisse parelcouscoussalade

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Mini Turks brood



Geroosterde-paprikasaus



Vers bladpeterselie en munt



Aubergine



Citroen



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Parelcouscous



Ui



Granaatappel



Mini-romatomaten



Midden-Oosterse kruidenmix



Witte kaas



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Vers bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kippendijreepjes met kebabkruiken* (g)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romatomaten* (g)	50	100	200	200	300	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2¼	3¾	5	6¼	7½
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3678 / 879	408 / 97
Vetten (g)	35	4
Waaran verzadigd (g)	10,1	1,1
Koolhydraten (g)	96	11
Waaran suikers (g)	18,7	2,1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	40	4
Zout (g)	4,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden. Maak kruiselingen inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Verlaag het vuur, draai de **aubergine** om en bak nog 5 minuten. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de andere helft in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Roosteren

Meng in een kleine kom per persoon: ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie. Haal de **aubergine** uit de pan, leg ze op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie. Rooster de **aubergine** 13 - 16 minuten in de oven. Bak het **Turkse broodje** de laatste 3 - 4 minuten mee.



3. Parelcouscous koken

Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel. Kook in 12 - 14 minuten gaar en giet daarna af.



4. Snijden

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **kippendijreepjes** in 5 - 7 minuten rondom bruin. Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Snijd de **peterselie** en **munt** fijn.

Weetje Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E en lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



5. Parelcouscoussalade maken

Meng de **tomaat**, ½ tl **citroensap** per persoon en de helft van de **verse kruiden** met de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout. Rol met de palm van je hand de **granaatappel** over het aanrecht en oefen lichtjes druk uit zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** open en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.



6. Serveren

Snid het **broodje** open. Besmeer met de **geroosterde-paprikasaus**. Beleg met de gebakken **ui** en **kippendijreepjes**. Verdeel de parelcouscoussalade over de borden en serveer ½ **aubergine** per persoon erop. Garneer de **parelcouscous** en **aubergine** met de overige **verse kruiden** en **granaatappelpitjes**. Verkruimel de **witte kaas** erover en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!