



Orzo met köfte-stijl rundergehakt

met mascarpone, paprika en prei

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode peper



Ui



Knoflookteentje



Paprika



Prei



Orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Rundergehakt met köftekruiden



Geraspte Italiaanse kaas



Mascarpone



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

Het rundergehakt in dit gerecht is alvast gekruid met köftekruiden – deze Turkse kruidenmix met komijn, kardemom en munt vult je keuken met heerlijke aroma's!

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, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (tl)	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)	3376 /807	503 /120
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,2
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	17,9	2,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Kook de **orzo**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pot met deksel op laag vuur droog (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



2. Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Frukt de **ui**, **knoflook**, **Midden-Oosterse kruidenmix** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de **prei** in halve ringen.



3. Op smaak brengen

- Voeg de **prei** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de balsamicoazijn en de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de **mascarpone** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden en schep de overige **mascarpone** erbovenop.
- Garneer met de **geraspte Italiaanse kaas**.

Eet smakelijk!



Crispy sesambloemkoolstukjes

met rijst en zoetzure wittekool en wortel

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sesamolie



Sojasaus



Panko paneermeel



Bloemkoolroosjes



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteentje



Verse gember



Rode peper



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel worden door de zon.

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Bloemkoolroosjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteenten (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[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)	3498 / 836	543 / 130
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	103	16
Waarvan suikers (g)	22,6	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de mayonaise met de **sesamolie**, **sojasaus** en bruine basterdsuiker. Schep $\frac{1}{3}$ van de zoete sesammayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon en een snufje zout.



2. Bloemkool roosteren

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



3. Snijden

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



4. Rijst koken

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



5. Zoetzuur maken

Meng in een kom per persoon: $\frac{3}{4}$ el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Meng de **wittekool** en **wortel** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om. Meng net voor serveren de zoetzure **wittekool** en **wortel** door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Heek à la Florentine met zelfgemaakte hollandaisesaus

met verse kruiden, geroosterde aardappelen, citroen en spinazie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ei



Aardappelen



Knoflookteentje



Spinazie



Ui



Verse dille & bieslook



Citroen



Mini-heekfilets



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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote koekenpan, fijne rasp, keukenpapier, 2x steelpan, garde, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	150	300	600	600	900	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-heekfilets* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	60	125	185	250	310	375
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (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)	4188 /1001	585 /140
Vetten (g)	71	10
Waarvan verzadigd (g)	38	5,3
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	7,1	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de **aardappelen** in grove stukken en verdeel over een bakplaat met bakpapier (zie Tip). Besprenkel met ¼ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **aardappelen** goed om zodat ze helemaal bedekt zijn.
- Rooster in 30 - 35 minuten goudbruin en schep halverwege om.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle aardappelen, maar gebruik 2/3. De overige aardappelen kun je in de koelkast bewaren en de volgende dag in een maaltijd verwerken.



2. Boter smelten

- Laat de roomboter smelten in een steelpan. Haal vervolgens van het vuur en laat iets afkoelen.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in vieren.
- Scheid het eiwit van de dooiers en gooi het eiwit weg, of bewaar in de koelkast om in een ander gerecht te verwerken.



3. Saus maken

- Breng een laagje water aan de kook in een andere steelpan. Zet een hittebestendige kom bovenop de pan, maar zorg dat de kom het water niet raakt.
- Voeg de eidooiers en de wittewijnnazijn toe aan de kom en klop de eidooiers. Blijf kloppen, voeg geleidelijk de gesmolten boter toe en laat de saus indikken. Voeg de boter niet te snel toe, anders gaat de saus schieten. Haal de saus wanneer deze is ingedikt van het vuur.
- Schenk de saus in een schone kom en houd apart tot serveren.



4. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **vis** en de **ui** 4 - 6 minuten en draai de **vis** halverwege om. Haal de **vis** uit de pan en bewaar apart.



5. Spinazie bakken

- Besprenkel de **ui** met ¼ el olijfolie per persoon, voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **spinazie**, de honing en per persoon: ½ tl **citroenschil** en het sap van 1 **citroenpartje** toe. Laat het geheel slinken en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

- Klop vlak voor serveren de aangegeven hoeveelheid water geleidelijk door de saus. Voeg het water niet te snel toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **spinazie** over de borden, leg de **vis** erbovenop en schenk de saus eroverheen. Serveer met de **aardappelen**.
- Garneer met de **verse kruiden** en serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

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



Romige kip-currysoep

met paksoi, wortel en aardappelen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vietnamese saus



Kippendijreepjes



Vers citroengras



Aardappelen



Vissaus



Sjalot



Wortel



Paksoi



Gele currykruiden



Slagroom



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

Paksoi bevat veel foliumzuur - onderdeel van het vitamine B-complex. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en zorgt voor energie!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3017 /721	359 /86
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	22,8	2,7
Koolhydraten (g)	43	5
Waarvan suikers (g)	12,6	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid een bouillon van de aangegeven hoeveelheid water met ¼ bouillonblokje per persoon.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Spoel af met koud water.
- Snipper de **sjalon** en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.

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



2. Soep maken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalon** 1 minuut.
- Voeg de **kip**, **currykruiden**, **aardappelpartjes** en **wortel** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **slagroom** en bouillon toe. Kneus het **citroengras** en voeg toe (zie Tip).
- Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 9 - 12 minuten zachtjes pruttelen.

Tip: Hoe meer je de stengel breekt, hoe meer smaak hij afgeeft.



3. Soep afmaken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Gigli met pesto van wortelloof

met witte kaas en geroosterde bospeen

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Bospeen



Gigli



Citroen



Grana Padano vlokken DOP



Vers basilicum



Cashewstukjes



Witte kaas



Rucola



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

Wist je dat gigli zijn oorsprong vindt in Toscane? De vorm van deze pasta lijkt op een lelie - van oudsher het symbool van Florence.

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, hoge kom, staafmixer, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bospeen* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Grana Padano blokken DOP*	20	40	60	80	100	120
(g)						
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook ruim gezouten water in een pan met deksel voor de **gigli**. Pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder het loof van de **bospeen**, maar laat een klein stukje groen zitten. Bewaar het loof. Snijd de **bospeen** in de lengte door de helft en de grotere in kwartjes.

Weetje Het loof van de bospeen zit bomvol vitamines en mineralen zoals calcium, kalium, vitamine C en vitamine K. Naast pesto kun je er ook soep van maken of kruidenthee van zetten.



2. Bospeen roosteren

Meng in een kom de **bospeen** met de helft van de **knoflook**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **bospeen** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **bospeen** 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



3. Pasta koken

Kook de **gigli**, afgedekt, 8 minuten in de pan met deksel (zie Tip). Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Bewaar een beetje van het kookvocht. Pers ondertussen de **citroen** uit in een kleine kom.

Tip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-intake? Kook dan alle pasta, maar gebruik 2/3. De overige pasta kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



4. Pesto maken

Was ondertussen het loof van de **bospeen** goed zodat er geen zand meer tussen zit. Pluk de blaadjes van het loof. De harde stengels gebruik je niet. Voeg de **Grana Padano**, het **basilicum**, de **cashewstukjes**, de extra vierge olijfolie, de overige **knoflook** en 15 gr **wortelloofblaadjes** per persoon toe aan een hoge kom.



5. Bospenen afmaken

Voeg per persoon: 1 tl **citroensap** en 30 ml kookvocht toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot een gladde pesto (zie Tip). Proef de pesto en breng op smaak met peper en zout. Verkruimel de **witte kaas**. Strooi de **witte kaas** over de **bospeen** en besprenkel met de honing. Bak de **bospeen** nog 3 minuten in de oven.



6. Serveren

Meng ondertussen de pesto naar smaak door de **gigli**. Verdeel de **rucola** over de borden en schep de **gigli** erbovenop. Leg de geroosterde **bospeen** op de **pasta**. Garneer met het overige **citroensap** naar smaak.

Tip: Het is de bedoeling dat de pesto niet te dun wordt. Vind je hem toch nog te dik? Voeg dan een klein beetje kookvocht toe.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Vegetarische picadillo met linzen

met olijven en rozijnen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Ui



Leccino-olijven



Witte langgraanrijst



Tomatenblokjes



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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van gehakt, tomaten, rozijnen en olijven. Vandaag serveer je een vegetarische variant op 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Pan, zeef, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Leccino-olijven* (g)	20	30	40	60	70	90
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2456 /587	496 /119
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	92	19
Waarvan suikers (g)	16	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** in 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes.



2. Snijden

- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de **peterselie**, inclusief takjes, grof.

Weetje 🌿 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



3. Groenten stoven

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op laag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika**, **rozijnen**, **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **tomatenblokjes** toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg daarna de **olijven** en **worcestershiresaus** toe aan de pan en verhit 10 minuten. Schep regelmatig om.
- Voeg ten slotte de **linzen** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en picadillo over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** eroverheen.
- Garneer met de gesneden **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



Conchiglie met aubergine en geitenkaas

met paprika en tomaat

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Tomaat



Verse geitenkaas



Conchiglie



Kookroom



Aubergine



Verse bladpeterselie & basilicum



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

Wist je dat aubergines vaak als vleesvervanger worden gebruikt door hun smaak en textuur? Daarbij zijn ze een goede bron van vezels.

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, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflook (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge geitenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3017 / 721	620 / 148
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,2
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	20,5	4,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten snijden

Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **tomaat** in blokjes.



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pan met deksel. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **puntpaprika** en **aubergine** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **aubergine** goudbruin is. Voeg de **knoflook**, **Siciliaanse kruiden** en 1 el **tomatenpuree** per persoon toe. Bak 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de **groenten**. Voeg de **tomaat**, **kookroom** en per persoon: 45 ml kookvocht en 1 tl suiker toe aan de pan. Laat de **groenten**, afgedekt, 6 - 8 minuten op laag vuur pruttelen. Snijd ondertussen de **verge bladpeterselie** en het **basilicum** fijn.



6. Serveren

Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan met **groenten** en meng alles goed door. Verdeel de **pasta** over de borden en verkruimel de **verge geitenkaas** eroverheen. Bestrooi met de **bladpeterselie** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Aziatische fusionsalade met vegetarische runderstukjes met udonnoedels en pinda's

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Knoflookteentje		Gemberpuree
	Limoen		Zoete Aziatische saus
	Sojasaus		Tomaat
	Ui		Verse udonnoedels
	Rode peper		Komkommer
	Vegetarische runderstukjes		Ongezouten pinda's



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.

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, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Vergeudelde udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2222 /531	419 /100
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	60	11
Waarvan suikers (g)	19,6	3,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus**, **sojasaus**, **gemberpuree** en **knoflook**. Voeg per persoon: ½ tl suiker en het sap van 1 **limoenpartje** toe. Meng de marinade goed.
- Meng in een kom de **vegetarische runderstukjes** met ⅔ van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.



2. Snijden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat** en **ui**.



3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **vegetarische runderstukjes** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.



4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en **vegetarische runderstukjes** toe aan de saladekom. Meng door elkaar en verdeel over de borden.
- Garneer met de overige **limoenpartjes** en de **pinda's**.
- Voeg de overige marinade naar smaak en de **rode peper** toe.

Eet smakelijk!



Penne met rundergehakt en kruidenroomkaas

met salsa, spinazie en geraspte kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Penne



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Gedroogde oregano



Spinazie



Kruidenroomkaas



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



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

Wist je dat oregano één van de meest gebruikte kruiden wereldwijd is? Zo heeft oregano een vaste waarde in de Mediterraan en Mexicaanse keuken.

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, hapjespan, pan met deksel

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
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 /812	777 /186
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	15,8	3,6
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	6,9	1,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	38	9
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **penne**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar een beetje kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan.
- Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** en 1 tl **oregano** per persoon toe. Bak nog 3 - 4 minuten.
- Scheur de **spinazie** boven de pan en verwarm tot de **spinazie** is geslonken.
- Voeg de **kruidenroomkaas** toe en verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.
- Meng in een kom de **tomaat** met per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Serveren

- Meng de **penne** door de romige **spinazie**, voeg eventueel wat kookvocht toe en verwarm nog 1 minuut.
- Verdeel de **penne** met saus over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de **gerasppte kaas**.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelstampot met witte kaas

met veldsla, rucola en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Ui



Rode cherrymaten



Italiaanse kruiden



Pecanstukjes



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitamines en mineralen. Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.

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, ovenschaal, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	5	7½	8
[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)	3008 / 719	455 / 109
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,9
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	13,7	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **aardappelen** en de **zoete aardappel** af. Schil ze en snijd in grote stukken. Zet beide **aardappelen** onder water in een pan, verkuimel het bouillonblokje erboven en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje  Door de aardappelen in bouillon te koken en ook weer af te gieten voeg je extra smaak toe, maar blijf het zoutgehalte laag. Lekker én in balans!



2. Roosteren

Snid de **ui** in halve ringen. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** en de helft van de **ui** met per persoon: ½ el olijfolie en ½ el zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** en **ui** 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om. Hak ondertussen de **pecanstukjes** eventueel iets kleiner. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Ui bakken

Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de **Italiaanse kruiden**. Snijd de **witte kaas** in blokjes van 1 cm en meng door de kruidenolie. Zet opzij tot serveren. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en bak de overige **ui** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of een beetje van het kookvocht toe om het smeulig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Mengen

Meng de **ui** en de helft van de **witte kaas** door de stampot. Verwarm eventueel nog even om de **kaas** te laten smelten. Meng er vervolgens de **cherrytomaten** en de **rucola** en **veldsla** doorheen.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met de **pecanstukjes** en de overige **witte kaas**.

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

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipfilet, sinaasappeldressing en witte kaas met geroosterde wortel, spinazie en rozijnen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Kipfilet



Witte kaas



Handsinaasappel



Rozijnen



Afrikaanse kruidenmix



Spinazie



Ui



Wortel



Komkommer



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

Wist je dat bulgur het Turkse woord is voor gort?

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 / 655	539 / 129
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,8
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	18,5	3,6
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **wortel** in schijfjes. Meng in een kom de **wortel** met de helft van de **Afrikaanse kruidenmix** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze lichtbruin en zacht zijn.

Weetje 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



2. Bulgur bereiden

- Voeg de **bulgur** en ruim water toe aan een pan met deksel zodat de **bulgur** goed onder water staat. Voeg ¼ bouillonblokje per persoon toe.
- Breng het water aan de kook en kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Snijd de **kipfilet** in blokjes van ongeveer 2 cm.



3. Kip bakken

- Verhit 1 tl roomboter per persoon in een koekenpan. Bak de **kipfiletblokjes** in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak vervolgens de **ui** 2 - 3 minuten in dezelfde koekenpan en voeg de helft van de **spinazie** toe. Roerbak tot de **spinazie** is geslonken en breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit.
- Snijd ondertussen de **sinaasappel** doormidden. Bewaar de helft apart en snijd bij de andere helft voorzichtig de schil van het vruchtvlees en snijd het vruchtvlees in blokjes.



4. Serveren

- Pers in een kleine kom de andere helft van de **sinaasappel** uit. Voeg hier per persoon: ½ el rodewijnazijn, ½ tl mosterd en ¼ el extra vierge olijfolie aan toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de **bulgur** met de overige **spinazie**, de overige **Afrikaanse kruidenmix** en de helft van de **sinaasappeldressing**. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over diepe borden of kommen.
- Leg de **kipfilet**, **wortel**, **rozijnen**, gebakken **spinazie** en **ui**, **komkommer** en **sinaasappelblokjes** op de **bulgur**. Verkruimel de **witte kaas** erover en besprenkel met de overige dressing.



Hartige linzenschotel met aardappelschijfjes en kaas

met groene salade en pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



	Aardappelschijfjes		Linzen
	Prei		Wortel
	Tomatenpuree		Sojasaus
	Kookroom		Belgische kruidenmix voor gehakt
	Geraspte Goudse kaas		Veldsla
	Pompoenpitten		



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

Wist je dat het groene gedeelte van de prei de meeste vitamines en mineralen bevat? Snijd iets fijner, was goed en stoof mee voor een extra voedzame ovenschotel!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote wok of hapjespan, ovenschaal, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3188 / 762	531 / 127
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2,7
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	23,8	4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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



1. Aardappelen voorbakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de **aardappelschijfjes** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 8 - 10 minuten, of tot de **aardappelen** beetgaar zijn.



2. Groenten bereiden

Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel ze af. Halveer de **prei** in de lengte, was grondig en snijd in dunne halve ringetjes. Halveer de **wortel** en snijd in dunne halve maantjes. Verhit in een grote wok of hapjespan ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur en stoof de **prei** en **wortel**, afgedekt, 4 - 6 minuten. Voeg de **linzen**, 1 tl **tomatenpuree** per persoon en de helft van **Belgische kruidenmix** toe en stoof 3 - 5 minuten verder. Blus af met de **sojasaus**, mosterd en suiker.



3. Roomsauw bereiden

Meng in een kom de **kookroom** met de overige **Belgische kruidenmix** en breng op smaak met peper.



4. Ovenschotel samenstellen

Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de **aardappelschijfjes** erover. Schenk het roommengsel eroverheen en bak 20 – 25 minuten in de oven. Strooi in de laatste 5 minuten de **geraspte kaas** over de ovenschotel en gratineer.

Weetje 🍎 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



5. Salade maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ el honing, ½ el witte wijnazijn, ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout. Meng de salade met de dressing en garneer met de **pompoenpitten**.

Haal de ovenschotel uit de oven en laat een beetje afkoelen. Serveer de ovenschotel met de saladeernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Runderburger met piccalilly

met gebakken krieltjes en friszure komkommersalade

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve kriels met schil



Komkommer



Ui



Biologische zure room



Radicchio en romaine



Piccalilly



Gekruide runderburger



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

De naam piccalilly stamt van "Paco-lilla" of "Indian Pickle" uit de 18e eeuw, wat refereert naar de augurk en de Aziatische kruiden die worden gebruikt in de saus!

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, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Radicchio en romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	531 /127
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,5
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	9,1	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout. Bak 5 minuten verder.



2. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in plakjes.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Maak in een saladekom een vinaigrette van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl mosterd, 1 tl honing en 1 tl witte wijnazijn. Roer de **zure room** erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **radicchio** en **romaine**, de **ui** en de **komkommer** toe (zie Tip). Meng alles goed door elkaar.

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



3. Runderburger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter heet genoeg is, de **burger** in de pan en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



4. Serveren

- Verdeel de **burger** over de borden. Serveer met de salade.
- Proef de **piccalilly** en schep naar smaak over de **burger**.
- Schep de gebakken **krieltjes** en mayonaise erbij.
- Breng eventueel op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Mini-tortilla's met gerookte zalm

met avocado en mais-salsa

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Warmgerookte
zalmsnippers



Mini-tortilla's



Avocado



Gesneden rodekool



Mais in blik



Bosui



Tomaat



Citroen



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

Zalm behoort tot de vette vissoorten - deze zijn hoog in goede
vetzuren en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten.

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, kom, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	200	285	340	425
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Pers de **citroen** uit boven een saladekom. Meng de suiker, mayonaise en **gesneden rodekool** erdoorheen.
- Zet apart en scheep af en toe om.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



2. Tortilla's verwarmen

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.



3. Mais-salsa maken

- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Laat de **mais** uitlekken. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **mais** met het witte gedeelte van de **bosui**, de **tomatenblokjes** de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rodekoel** over de **tortilla's**.
- Scheep de mais-salsa erover en leg de **avocado** erop.
- Leg de **zalmsnippers** erop. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Weetje 🍎 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort als het gaat om calcium, vezels en vitamine C?

Eet smakelijk!



Pita's met BBQ-oesterzwammen en aioli

met Turkse groene peper en koolsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Oesterzwammen



Barbecuesaus



Ui



Knoflookteentje



Pitabroodje



BBQ-rub



Aioli



Rodekool,
wittekool en wortel



Verse bladpeterselie
en bieslook



Turkse groene peper



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

Nieuw ingrediënt in je box! Oesterzwammen, de veelzijdige smaakmakers. Met hun vlezige textuur en milde smaak zijn ze geliefd in verschillende gerechten.

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 koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oesterzwammen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aiolí* (g)	25	50	75	100	125	150
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Turkse groene peper* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	622 / 149
Vetten (g)	46	8
Waaran verzadigd (g)	11,4	2,1
Koolhydraten (g)	71	13
Waaran suikers (g)	16,3	3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pita's** in 6 - 8 minuten goudbruin, of toast de **pita's** in een broodrooster.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **Turkse groene peper** in dunne ringen.



2. Oesterzwammen bakken

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur.
- Scheur de **oesterzwammen** in reepjes van ongeveer 2 cm dik.
- Voeg de **oesterzwammen** toe aan de pan en bak in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Voeg 1 el roomboter per persoon, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de **knoflook**, de **Turkse groene peper** en de **ui** toe en bak 5 - 6 minuten mee.



3. Koolsla maken

- Hak de **verse kruiden** grof.
- Meng in een kom de **rodekoel**, **wittekoel** en **wortel** met de mayonaise, de wittewijnazijn en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **barbecuesaus** met per persoon: 1 tl honing, ½ el water en ½ el sojasaus (zie Tip).
- Haal de pan met **oesterzwammen** van het vuur en meng de saus erdoorheen.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan nog wat sambal of chilivlokken toe aan de marinade.



4. Serveren

- Snijd de **pita's** open en verdeel ze over de borden.
- Bestrijk de binnenkant van de **pita's** met 1 tl **aioli** per persoon.
- Vul de **pita's** met de koolsla en de **oesterzwammen**. Verdeel de overige koolsla naast de **pita's** en garneer met de overige **verse kruiden**.
- Serveer de **pita's** met de overige **aioli**.

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Udonnoedels met rundergehakt in teriyaki-mascarponesaus met champignons, prei en Thais basilicum

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse udonnoedels



Mascarpone



Teriyakisaus



Champignon-
roerbakmix



Knoflookteentje



Sojasaus



Oesters gekruide
rundergehakt



Gezouten pinda's



Munt, koriander en
Thais basilicum



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium
draagt bij aan de vorming van botten en spieren.

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 wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Oosters gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
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)	2891 / 691	598 / 143
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	16,1	3,3
Koolhydraten (g)	54	11
Waarvan suikers (g)	18,1	3,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	5	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg het **gehakt** toe en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **roerbakmix** toe en bak 4 - 6 minuten mee.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.



3. Saus maken

- Voeg de **mascarpone**, **teriyakisaus** en **sojasaus** toe aan de pan en roer goed door.
- Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de **verse kruiden** grof.



4. Serveren

- Serveer de **udonnoedels** in een diep bord.
- Garneer met de **gezouten pinda's** en de **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Zelfgemaakte hamburger met friet met komkommer-appelsalade

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Appel



Komkommer



Ui



Mesclun



Half-om-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Hamburgerbol met
sesam



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

Wil jij je zelfgemaakte burger als een mooi geheel serveren?
Prik dan een satéprikkertje door het midden van het broodje om
alle ingrediënten bij elkaar te houden.

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, 2x kom, koekenpan met deksel, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 /829	460 /110
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,2
Koolhydraten (g)	102	13
Waarvan suikers (g)	14,3	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met de olijfolie, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Leg de laatste 2 minuten de **hamburgerbollen** bij de frieten in de oven.



2. Appel snijden

Snijd ondertussen de **appel** in kwartjes en verwijder het klokhuis. Rasp een kwart van de **appel** met een grove rasp en houd apart. Snijd de overige **appel** in de lengte in dunne plakjes. Houd 3 plakjes per persoon apart ter garnering.

Weetje 🍎 Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.



3. Salade maken

Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder met een lepel de zaadlijsten en snijd in dunne plakjes. Snijd de **ui** in ringen. Houd 5 mooie **mesclunblaadjes** per persoon apart om te garneren. Meng in een saladekom de overige **mesclun** met de **appelplakjes**, behalve de achtergehouden plakjes voor de garnering, en de **komkommer**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout.



4. Hamburger maken

Meng in een kom het **gehakt** met de geraspte **appel** en de **panko**. Breng op smaak met peper en zout. Vorm 1 hamburger per persoon van het mengsel.



5. Hamburger bakken

Verhit een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Het **gehakt** is vrij vet, dus voeg alleen bakvet toe als je denkt dat de burger anders aanbakt. Bak de hamburger en de **ui** samen 12 - 14 minuten (zie Tip). Keer de hamburger halverwege om en dek de koekenpan de laatste 3 minuten af met het deksel.

Tip: Je kunt de appelplakken ook meebakken met de ui voor een zoete twist aan je burger!



6. Serveren

Snijd de **hamburgerbol** open en besmeer de onderste helft met wat mayonaise. Leg de **appelplakjes** erop, dan de hamburger, de **mesclun** en de **ui**. Serveer de burger met de salade, de frieten en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Ovenschotel met rundergehakt en spinaziepuree

met Siciliaanse kruiden

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Aardappelen		Spinazie
	Rundergehakt met Italiaanse kruiden		Siciliaanse kruidenmix
	Passata		Geraspte Goudse kaas
	Knoflookteentje		Ui



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

Dit gerecht zit bomvol smaken uit de Italiaanse keuken! Het gehakt is op smaak gebracht met Italiaanse kruiden en hier voeg je zelf nog Siciliaanse kruiden aan toe.

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, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 / 635	362 / 87
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,6
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	17,6	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **aardappelen**. Voeg de **aardappelen** en ½ bouillonblokje per persoon toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **spinazie** de laatste 2 minuten afgedeekt mee.
- Giet af, bewaar wat van het kookvocht 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. Vlees bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, **ui**, het **gehakt** en de **Siciliaanse kruiden** toe en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Verwarm ondertussen de oven voor op 220 graden.



3. Saus maken

- Voeg de **passata** en 1 tl suiker per persoon toe aan de hapjespan met **gehakt**. Roer goed door en laat 10 - 12 minuten pruttelen (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** en **spinazie** fijn. Roer de mosterd en wat van het achtergehouden kookvocht erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Vind je de saus te dun? Laat hem dan nog een beetje langer inkoken.



4. Serveren

- Verdeel het gehakt-tomatensmengsel over de bodem van de ovenschaal. Bedek het gehakt met de spinaziepuree.
- Bestrooi met de **geraspte belegen kaas** en bak de gehaktschotel 5 - 10 minuten hoog in de oven, of tot hij goudbruin is.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Flammkuchen met mozzarella en courgette

met frisse salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Ui



Paprika



Flammkuchen



Mozzarella



Tomaat



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



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

Je brengt dit gerecht op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum en oregano.

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, dunshiller, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Witte 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)	2820 / 674	484 / 116
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,9
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden**, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe en laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Breng de saus op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Proef de saus en maak hem eventueel iets zoeter of frisser door meer honing of azijn toe te voegen.



2. Snijden

Snijd de **ui** in halve ringen (zie Tip). Snijd de **paprika** in blokjes. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier en bak 7 - 8 minuten in de oven.

Tip: Heb je ui over? Snipper dan de overige ui en voeg toe aan de salade.



3. Courgette bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Snijd ¼ van de **courgette** in dunne plakken. Bak de **courgetteplakken** 5 minuten. Snijd of scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.

Weetje Wist je dat deze maaltijd meer dan 350 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



4. Flammkuchen beleggen

Verdeel de saus over de **flammkuchen**, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij. Beleg met de **courgetteplakken**, de **paprikablokjes**, de **ui** en de **mozzarella**. Breng op smaak met peper en zout. Bak nog 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** begint te kleuren.



5. Salade maken

Schaaf ondertussen met een dunshiller linten van de overige **courgette**. Halveer de **tomaat** en verwijder met een lepeltje het sap en de zaadjes. Snijd daarna in blokjes. Meng in een saladekom ½ el extra vierge olijfolie per persoon met de overige witte balsamicoazijn tot een dressing. Meng de **courgettelinten**, de **tomaat** en de **rucola** en **veldsla** met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom per persoon: 1 tl **Siciliaanse kruiden** met ¼ el extra vierge olijfolie per persoon.



6. Serveren

Verdeel de flammkuchen over borden en besprenkel met de kruidenolie. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Bowl met steak en teriyaki-aubergine

met rijst, wortelsalade en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Aubergine



Wortel



Teriyakisaus



Gomasio



Verse koriander



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

Teriyakisaus komt van de gelijknamige Japanse kooktechniek waarbij vlees of vis een glimmend (teri) glazuurlaagje krijgt en op een hete plaat wordt gegrild (yaki).

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, kom, hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	454 / 109
Vetten (g)	25	4
Waaran verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	79	13
Waaran suikers (g)	17,1	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,6	0,4

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. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el zonnebloemolie in een pan met deksel op laag vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Roer de **rijst** erdoor, giet het water erbij en verkruijml het bouillonblokje erboven.



2. Rijst koken

Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten rusten. Giet de **rijst** af indien nodig en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd elke helft in vier lange delen. Verhit ¼ el zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de **aubergine** 3 - 4 minuten en keer regelmatig om.



3. Aubergine stomen

Zet het vuur middelhoog en voeg 30 ml water per persoon toe. Dek de hapjespan af en stoom de **aubergine** 4 - 6 minuten. Verwijder het deksel, voeg de **teriyakisaus** toe en bak nog 1 minuut (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Steak bakken

Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal de **steak** uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie. Giet ondertussen het bakvet uit de koekenpan bij de **aubergine** en roer door.



5. Salade maken

Rasp ondertussen de **wortel** en hak de **koriander** fijn. Meng in een kom de **wortel** met de mayonaise, de witte wijnazijn en de helft van de **koriander**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakken. Verdeel de **rijst** over de kommen en schep de **aubergine** en wortelsalade erover. Leg de **steak** erbovenop. Garneer met de **gomasio** en de overige **koriander**.

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

Eet smakelijk!



Hoisin-roerbak met gehakt en pinda's

met rijst, champignons en koriander

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Jasmijnrijst



Gemengd gekruid gehakt



Hoisinsaus



Wortel



Champignons



Sojasaus



Gemberpuree



Knoflookteentjes



Ongezouten pinda's



Verse koriander



Ui



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2883 /689	439 /105
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	83	13
Waarvan suikers (g)	15,8	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,6	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Voeg een flinke snuf zout toe en kook de **rijst**, afgedeckt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en laat 5 minuten staan met het deksel op de pan.
- Snijd ondertussen de **wortel** in dunne halve plakjes en de **champignons** in vieren.



2. Gehakt bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** en de **wortel** 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **gemberpuree**, de **knoflook**, de **ui** en het **gehakt** toe en roerbak het **gehakt** in 3 minuten los op hoog vuur.



3. Saus maken

- Voeg de **sojasaus**, **hoisinsaus**, rodewijnazijn, honing en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Meng goed en bak 1 - 2 minuten. Beng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **koriander** grof.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de roerbak erbovenop.
- Garneer met de **koriander** en de **pinda's**.

Weetje Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Melanzane alla Parmigiana

Italiaanse ovenschotel met aubergine, mozzarella en tomaat

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



Aubergine



Ui



Knoflookteentje



Vers basilicum



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Passata



Parmigiano
Reggiano DOP



Mozzarella



Witte ciabatta

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, hapjespan met deksel, grote koekenpan, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, bord, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3870 / 925	562 / 134
Vetten (g)	51	7
Waaran verzadigd (g)	16,7	2,4
Koolhydraten (g)	78	11
Waaran suikers (g)	17,8	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Aubergine bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van $\frac{1}{2}$ cm dik. Bestrooi de plakken aan beide kanten royaal met zout en leg in een vergiet. Laat het zout intrekken (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.

Tip: Het zout ontrekt het vocht van de aubergine. Zo behoudt hij tijdens het bakken een betere textuur en blijft hij smaakvoller.



2. Saus maken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **Italiaanse kruiden** toe. Bak 3 - 4 minuten. Blus af met $\frac{1}{2}$ el zwarte balsamicoazijn per persoon, de **tomatenblokjes** en de **passata**. Roer goed en breng op smaak met de helft van het **basilicum**, peper en zout. Kook het geheel, afgedekt, 10 - 15 minuten op laag vuur.



3. Aubergine omwientelen

Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn. Scheur of snijd de **mozzarella** in kleine stukken (zie Tip). Snijd $\frac{1}{2}$ broodje per persoon in grote stukken en meng in een kom met $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid 2 el bloem per persoon, peper en zout over een groot bord. Dep de **aubergineplakken** goed droog met keukenpapier en schraap het zout eraf. Wentel de plakken door de bloem.

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



4. Aubergine bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de helft van de **aubergineplakken** in 4 - 6 minuten goudbruin. Keer ze halverwege om en laat daarna uitlekken op een vel keukenpapier. Verhit opnieuw $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en herhaal met de overige **aubergineplakken**.

5. In de oven

Verdeel een beetje tomatensaus over de bodem van een ovenschaal. Leg $\frac{1}{3}$ van de **aubergineplakken** erop en scheep $\frac{1}{3}$ van de tomatensaus erover. Bestrooi met $\frac{1}{3}$ van de **Parmigiano Reggiano** en $\frac{1}{3}$ van de **mozzarella**. Herhaal dit met de overige **aubergineplakken**, tomatensaus en **kaas**. Verdeel de **broodblokjes** over de bovenkant en bak 10 - 15 minuten in de oven. Bak de laatste 6 minuten het overige **brood** mee in de oven.



6. Serveren

Verdeel de melanzane Parmigiana over de borden en garneer met het overige **basilicum**. Serveer met het **broodje**.

Eet smakelijk!



Kipfilet met tuinkruiden en aardappelpartjes

met frisse salade, gegrilde courgette en radijs

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Courgette



Gomasio-tuinkruidenmix



Verse dille & bieslook



Botersla



Ui



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Radijs



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

Je geeft de kipfilet een originele twist met de gomasio-kruidenmix - een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.

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, 3x kom, grillpan of koekenpan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2259 /540	360 /86
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	7,8	1,2
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

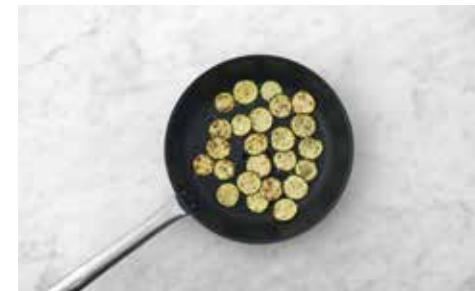
Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Aardappelpartjes maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng de **aardappelpartjes** in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak de **aardappelpartjes** 30 – 40 minuten in de voorverwarmde oven. Schep halverwege om.

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



2. Courgette bereiden

Snijd de **courgette** ondertussen in dunne plakken. Meng deze in een kom met ½ el witewijnazijn per persoon, peper en zout. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn. Haal de bladeren los van de krop **botersla** en scheur in kleinere stukken. Snipper de **ui** fijn.



3. Radijs inmaken

Snijd de **radijs** in dunne plakjes en meng in een kom met ½ el witewijnazijn per persoon, peper en zout. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn. Haal de bladeren los van de krop **botersla** en scheur in kleinere stukken. Snipper de **ui** fijn.



4. Kipfilet bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** samen met de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant goudbruin (zie Tip). Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is.

Tip: Is de kipfilet niet overal even dik? Leg de filet dan tussen plasticfolie en sla hem met de onderkant van een pan tot gelijke dikte. Zo gaart de filet gelijkmatiger en blijft hij mals.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de mosterd, honing, extra vierge olijfolie en overige witewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout en voeg naar smaak nog extra vierge olijfolie toe. Meng er de **botersla**, **radijsjes**, **dille** en **bieslook** doorheen. Bestrooi met de overige **gomasio-tuinkruidenmix**.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden. Verdeel de gegrilde **courgette** ernaast en leg de **kipfilet** met de gebakken **ui** erop. Serveer met de salade.

Eet smakelijk!

Honing-mosterdvarkenshaas met aardappelpartjes met aubergine en paprika uit de oven

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Varkenshaas



Wortel



Ui



Paprika



Aubergine



Verse rozemarijn



Aardappelen



Knoflookteenten



Basilicumcrème



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

Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken.
Wist je dat dit het enige stukje van het varken is dat je zelfs rosé kunt eten?

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, grote wok of hapjespan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snij de **aardappelen** in dunne partjes. Halver de **wortel** en snij vervolgens in stafjes van 3 - 4 cm lang. Meng de **aardappelen** en **wortel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout op een bakplaat met bakpapier. Bak 35 - 45 minuten in de oven.



2. Marinade maken

Voeg de honing en mosterd toe aan een kom en klop met een garde tot een glad mengsel. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **paprika** in stukken en de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in partjes. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd grof.



4. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **aubergine**, **ui**, **knoflook** en **rozemarijn** toe en bak 12 - 15 minuten, of tot de **groenten** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



5. Varkenshaas bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur, dek de pan af en bak nog 4 - 5 minuten op middelmatig vuur. Haal het deksel van de pan, voeg de honing-mosterdsaus toe en laat nog 1 - 2 minuten verder bakken.



6. Serveren

Meng de **basilicumcrème** door de **groenten**. Verdeel de **aardappelen** en **groenten** over de borden. Snijd de **varkenshaas** in plakjes en servereernaast. Besprenkel met de overige honing-mosterdsaus uit de pan.

Weetje ☀ Wist je dat de basilicumcrème niet alleen een lekkere smaakmaker is, maar ook weinig zout bevat? Lekker én gezond dus.

Allergenen

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



Volkoren taquito's met gehakt en kaas met tomatensalsa en yoghurt

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in de box! Onze biologische volle yoghurt komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Geraspte Red Leicester Gekruide rundergehakt



Volkoren mini-tortilla



Ui



Tomaat



Biologische volle yoghurt



Verge koriander



Groene paprika



Passata



Gerookt paprikapoeder

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	566 /135
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,3
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	13,9	2,7
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **ui** en snijd de **paprika** in blokjes.
- Verhit een ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en ⅔ van de **ui** 3 - 5 minuten (zie Tip).
- Voeg het **gehakt** toe en bak het **gehakt** in 3 minuten los.

Tip: De overige ui serveer je rauw in de salsa. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de paprika.



2. Saus maken

- Voeg het **geroosterd paprikapoeder**, de suiker en de **passata** toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de **tortilla's** met de saus en strooi de **Red Leicester** erover.
- Rol de **tortilla's** op tot dunne, strakke taquito's en leg ze met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.



3. Salsa maken

- Bak de taquito's 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat** en de **koriander** met de overige **ui**. Voeg de witewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de taquito's over de borden.
- Garneer met de **yoghurt** en de tomatensalsa.

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

Eet smakelijk!



Pompoen-pindasoep met gekookt ei

met volkoren platbrood

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteel



Wortel



Ui



Pompoenblokjes



Kerriepoeder



Ei



Volkoren Libanees
platbrood



Pindakaas



Sojasaus



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

Traditioneel wordt Libanees platbrood gebakken in een bolle pan, een 'saj'. Maar ze kunnen ook in de oven of in een koekenpan worden gebakken.

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

Waterkoker, pan met deksel, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2079 / 497	276 / 66
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,7
Koolhydraten (g)	47	6
Waarvan suikers (g)	11,4	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een waterkoker.

Weetje Wist je dat dit gerecht meer dan 250 gram groente bevat? Een van deze groenten is pompoen - rijk aan kalium en vitamine E en C. Samen draagt dat bij aan een sterke weerstand en een gezonde bloeddruk.



2. Groenten snijden

Snijd de **wortel** in schijfjes en snipper de **ui**.



3. Soep maken

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op hoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **ui**, de **wortel**, de **pompoenblokjes** en het **kerriepoeder** toe. Roerbak 2 minuten. Voeg vervolgens het kokende water toe, verkruimel $\frac{1}{2}$ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 - 16 minuten zachtjes koken.



4. Ei koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan en kook het **ei**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard. Laat schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd doormidden.

Weetje Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.



5. Soep puren

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm het **platbrood** 30 seconden per kant. Haal de soep van het vuur, voeg de **pindakaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen. Breng op smaak met de **sojasaus** en peper.



6. Serveren

Besprenkel vlak voor serveren het **platbrood** met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de soep over de kommen en leg het **ei** erop. Serveer met het **platbrood**.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus

met aubergine, spinazie en oude kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aubergine



Ui



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Spinazie



Kookroom



Geraspte oude
Goudse kaas



Verse lasagnebladen



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

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en trekken alle smaken er nog beter in.

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, hapjespan, ovenschaal, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloem (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 / 846	477 / 114
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	23,2	3,1
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	9,8	1,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Aubergine snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in plakken van maximaal ½ cm dik.



2. Aubergine bakken

Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en wrijf in met het grootste deel van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aubergine** 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.



3. Roux maken

Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak al roerend 2 minuten (zie Tip). Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot hij de consistentie van room heeft.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Roomsaus afmaken

Voeg ¼ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe aan de saus en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kookroom**, ¼ van de **geraspte oude kaas** en peper en zout naar smaak toe.



5. Lasagne maken

Vet de ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met **lasagnebladen** en verdeel er een paar **aubergineplakken** over (zie Tip). Herhaal tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi met de overige **oude kaas**. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.



6. Serveren

Laat de **lasagne** voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

Eet smakelijk!

Tip: Door de lasagnebladen aan te drukken wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



Kip in citrus-botersaus

met risotto van orzo, courgette en peterselie

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipfilet



Orzo



Courgette



Spinazie



Knoflookteentje



Verse bladpeterselie



Handsinaasappel



Citroen



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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, kleine kom, 2x koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	10	20	30	40	50	60
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3033 /725	436 /104
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,6
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	15,1	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Rooster de **orzo** 1 minuut, giet de bouillon erbij en dek af met het deksel.
- Laat 10 - 11 minuten op laag vuur koken. Roer regelmatig door. Voeg eventueel een scheutje water toe als je de **orzo** te droog vindt.
- Roer de **spinazie** erdoor en kook 1 minuut verder.



2. Kip bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant.
- Zet het vuur lager en bak 4 - 5 minuten verder, of tot de **kip** gaar is. Haal de **kip** uit de pan en houd apart. Bewaar de pan voor de volgende stap.
- Snijd ondertussen de **courgette** in blokjes en pers de **knoflook** of snijf fijn.
- Verhit ½ olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **courgette** 3 - 4 minuten. Voeg toe aan de **orzo** en breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Snijd ondertussen de **peterselie** grof. Rasp de schil van de **sinaasappel** en de **citroen**. Pers de **sinaasappel** en **citroen** uit in een kleine kom.
- Verhit de overige roomboter in dezelfde pan van de **kip**. Voeg de honing en het **sinaasappel**- en **citroensap** toe. Laat de saus 1 - 2 minuten inkoken.
- Voeg de helft van de **peterselie** en de **sinaasappel**- en **citroenrasp** naar smaak toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over diepe borden.
- Snijd de **kip** in plakjes en serveer op de **orzo**.
- Giet de citrus-bottersaus erover en garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Midden-Oosters platbrood met garnalen

met courgette, za'atar en tahinsaus

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Volkoren Libanees platbrood



Passata



Knoflookteentje



Ui



Courgette



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Za'atar



Tahinsaus



Citroen



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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **ui** en **courgette** 3 - 4 minuten.

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



2. Platbrood bakken

- Meng in een kom de **passata** met de **Midden-Oosterse kruidenmix** en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk met het passatamengsel en beleg met de **groenten**.
- Bak de **platbroden** 3 - 5 minuten in de oven.



3. Garnalen bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 2 - 3 minuten gaar. Haal de pan van het vuur.
- Snijd ondertussen de **citroen** in 4 partjes en snijd de **peterselie** fijn.
- Pers ¼ **citroen** per persoon uit boven de **garnalen**. Meng goed en breng vervolgens op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Beleg de **platbroden** met de **garnalen** en besprenkel met de **tahinsaus**.
- Garneer met de **peterselie** en de **za'atar** naar smaak.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Wrap met krokante kipschnitzel

met mangoketchup en koolsla

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box: de krokante kipschnitzel. De Oranjehoen kip eet lokaal kringloopvoer en leeft op een energieneutrale boerderij. Verantwoord genieten dus.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Ui



Oranjehoen krokante kipschnitzel



Mangoketchup



Rodekool, wittekool en wortel



Witte tortilla



Paprika



Little gem



BBQ-rub

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, kom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangoketchup* (g)	45	90	135	180	225	270
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4004 /957	633 /151
Vetten (g)	53	8
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	22,2	3,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,7	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 **paprika** in dunne reepjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de olie goed heet is, de **schnitzel** 6 minuten. Keer regelmatig om.

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.



2. Bakken

- Verhit in een tweede koekenpan ½ el zonnebloemolie per persoon op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **paprika** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **sla** grof.



3. Koolsla maken

- Meng in een kom de **mix van rodekool, wittekool en wortel** met de suiker, wittewijnazijn en de helft van de mayonaise (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **mangoketchup** met de overige mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water. Proef en voeg eventueel sambal naar smaak toe.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.



4. Serveren

- Haal de **schnitzel** uit de pan wanneer deze klaar is en snijd in reepjes.
- Verdeel de **tortilla's** over de borden.
- Verdeel de **sla**, gebakken **groenten**, de koolsla en de **schnitzelreepjes** eroverheen.
- Besprenkel met de mangosaus.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Volkoren noedels met kippendij

met roerbakgroenten en rode peper

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Kippendijreepjes



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Koreaanse kruidenmix



Sojasaus



Ketjap manis



Volkoren noedels



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

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

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, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Snijden

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



2. Groenten en kip bakken

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



3. Noedels koken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Cheddar-varkensworst van Brandt & Levie met pestokrieltjes met salade met paprika en tomaat

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Voorgekookte halve
krieltjes met schil



Tomaat



Botersla



Pesto genovese



Paprika



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

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

Koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve krieltje met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pesto genovese* (g)	15	25	40	60	65	85
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	518 / 124
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	41	7
Waarvan suikers (g)	5,4	1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Worst bakken

- Verhit de olijfolie in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes** en **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan en bak 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



2. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de mosterd, witte wijnazijn en extra vierge olijfolie.
- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de bladeren van de **botersla** grof. Voeg de **sla**, **paprika** en **tomaat** toe aan de saladekom, meng door de dressing en breng op smaak met peper en zout.



3. Krieltjes op smaak brengen

- Haal de **worst** uit de pan en verdeel over de borden.
- Voeg de **pesto** toe aan de **krieltjes** en schep om.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** met **pesto** over de borden met de **worst**.
- Serveer met de salade.

Weetje 🌱 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten (onze belangrijkste energiebron), kalium voor een gezonde bloeddruk, vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, vezels voor gezonde darmen en vitamine C voor een sterke weerstand.

Eet smakelijk!