



Scandinavische salade met doradefilet

met lollo biondo, verse dille en gebakken aardappelen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Radijs



Komkommer



Verse dille



Ui



Lollo biondo



Doradefilet



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

Onze dorade heeft het ASC-keurmerk. Wist je dat dit keurmerk niet alleen voor verantwoorde vis, maar ook voor betere werkomstandigheden staat?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lollo biondo* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Doradefilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	3	6	9	12	15	18
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2502 / 598	384 / 92
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	7	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snij in partjes. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 - 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.

Weetje Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



2. Snijden

Snijd de **radijs** in dunne plakken. Snijd de **komkommer** in plakjes. Hak de **dille** grof en snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd de **lollo biondo** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

Meng in een saladekom de wittewijnazijn, honing, extra vierge olijfolie en ½ tl mosterd per persoon tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens de **radijs**, **komkommer**, **ui**, **lollo biondo** en de **dille** door de dressing (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak hem dan in stap 5 mee met de doradefilet.



4. Doradefilet insmeren

Dep de **doradefilet** droog met keukenpapier. Smeer beide kanten van de **vis** goed in met de overige mosterd. Gebruik je handen of een kwastje. Breng op smaak met peper en zout.



5. Doradefilet bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **doradefilet** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Meng met de gebakken **aardappelen** en leg de **doradefilet** met mosterd erbovenop.

Weetje Deze maaltijd zit vol vitamines en mineralen, bevat weinig zout en calorieën en is dus lekker licht en evenwichtig.

Eet smakelijk!



Tonijn-krieltjessalade met ei en bietjes

met appel en verse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rode biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Tonijn in water



Ei



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



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

De held van dit gerecht is de rode biet - deze rode knol zorgt voor veel vezels en zit bomvol kalium.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	468 / 112
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	21,1	3,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Bietjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **rode biet**. Schil de **rode biet** en snijd in blokjes van 1 cm.
- Kook de **rode biet** in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af.
- Halveer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Kook de **krieltjes** in 16 - 18 minuten gaar. Kook de laatste 6 - 10 minuten 1 **ei** per persoon mee in de pan met **krieltjes**. Giet daarna af. Spoel de **krieltjes** en het **ei** met koud water zodat ze afkoelen.



2. Snijden

- Snijd de **appel** in blokjes van ongeveer 2 cm (scan voor kooktips!).
- Was de **botersla** en snijd in repen.
- Laat de **tonijn** uitlekken en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **verse kruiden** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Dressing maken

- Maak in een kleine kom een dressing van de mayonaise, de helft van de **verse kruiden** en per persoon: 1 tl mosterd, 1 tl honing, 1 el wittewijnazijn en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rode biet**, **appel**, **botersla**, **krieltjes** en **tonijn** toe aan een saladekom.
- Meng met het grootste deel van de dressing en bewaar het overige deel voor de garnering.



4. Serveren

- Pel het gekookte **ei** en snijd doormidden.
- Verdeel de salade over de borden en leg het gekookte **ei** erbovenop.
- Garneer met de overige dressing en de overige **verse kruiden**.

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

Eet smakelijk!

Pangasiusfilet in ontbijtspek met wortelschijfjes

met goudbruine aardappelschijfjes en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



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

Ravigote komt van het Franse werkwoord *ravigoter* - opwekken, verkwikken. Precies deze eigenschap maakt dit verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Pangasiusfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in plakken van ½ cm dik. Meng in een kom met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Wortels bereiden

Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **wortelschijfjes** en een snufje zout toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer ¼ el extra vierge olijfolie door de **wortelschijfjes** (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Tip: Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



3. Vis inwikkelen

Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten. Leg ondertussen de **ontbijtspekplakjes** naast elkaar en dep de **vis** droog met keukenpapier. Leg de **vis** op de **plakjes** en wikkel de **vis** in het **ontbijtspek**.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Wortelschijfjes afmaken

Roer de gebakken **ui** door de pan met **wortelschijfjes** en houd warm tot serveren.

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.



5. Vis bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan van de **ui** op middelhoog vuur. Bak de in **spek** gewikkeld **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Serveer de in **spek** gewikkeld **vis** met de **aardappelschijfjes** en de **wortelschijfjes**. Serveer met de **ravigotesaus**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Gebakken zalm met za'atarkorst en tahindressing

met parelgerst, geroosterde groenten en citroen

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zalmfilet



Tahin



Za'atar



Parelgerst



Broccoli



Wortel



Citroen



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

Za'atar is niet alleen de naam van een vers kruid, maar ook van een kruidenmix. Deze mix bevat naast za'atar ook geroosterd sesamzaad en sumak.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tahin* (g)	20	35	50	70	85	105
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelgerst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 /766	452 /108
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,9
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	7,3	1
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	33	5
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.
- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelgerst**. Voeg de **parelgerst** toe, verlaag het vuur en kook de **parelgerst**, afgedekt, in ongeveer 25 minuten droog. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de **wortel** in halve maantjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Zalm bereiden

- Dep de **zalm** droog met keukenpapier en leg de **vis** in een ovenschaal.
- Besprengel met de overige olijfolie en bestrooi met de helft van de **za'atar**. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **zalm** de laatste 10 - 12 minuten mee naast de **groenten** in de oven.
- Snijd ondertussen de **citroen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de **tahin**, de honing en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **parelgerst** over diepe borden.
- Leg de geroosterde **groenten** en de **zalm** erop.
- Besprengel de **zalm** met de tahindressing en bestrooi met de overige **za'atar**.
- Serveer met de eventueel overige **citroenpartjes**.

Weetje Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.

Eet smakelijk!

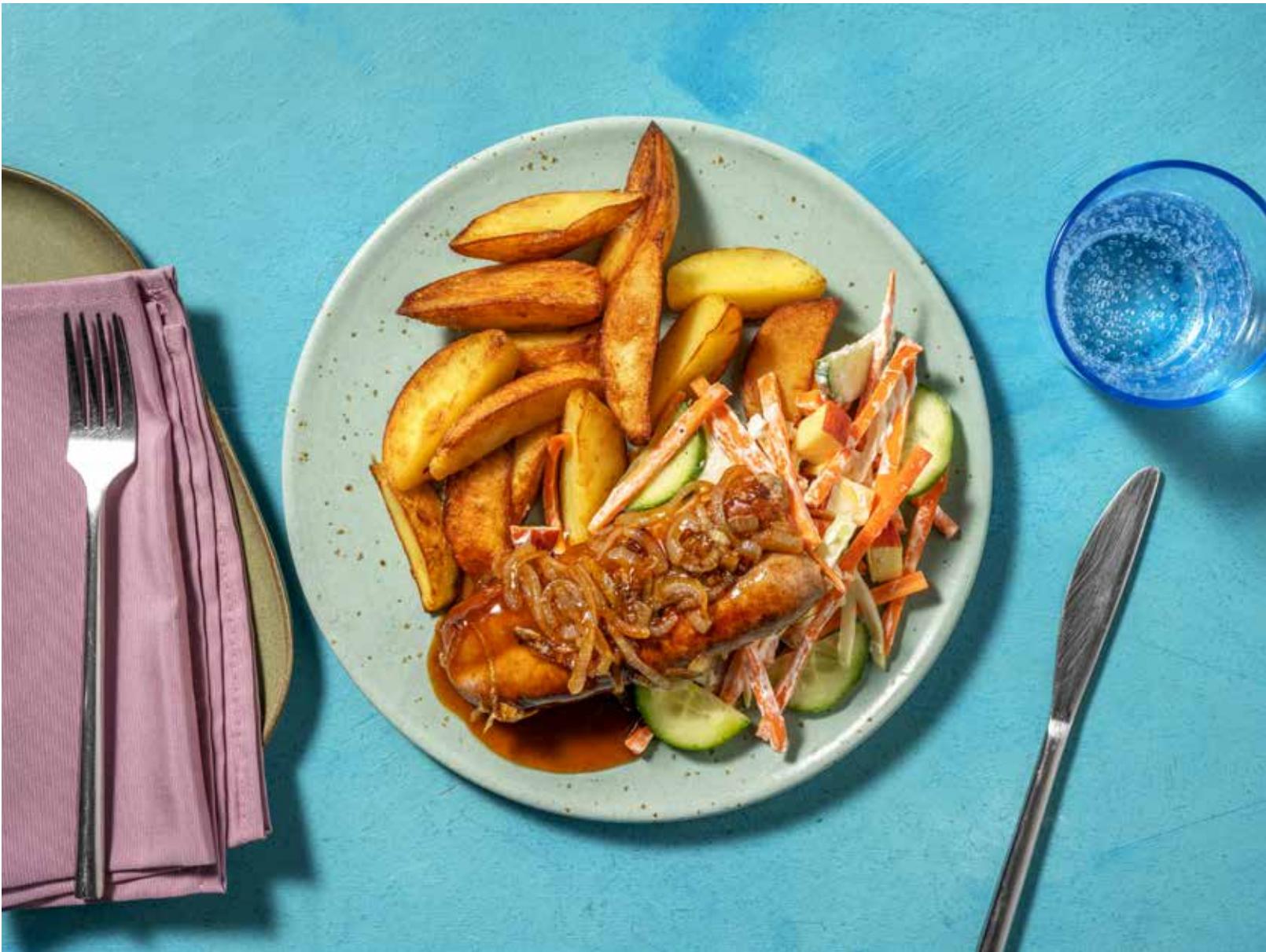


Boerenworst met gebakken ui en currysaus

met aardappelpartjes en frisse koolsla

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Aardappelen



Wittekool en wortel



Komkommer



Appel



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse curryworst. Je serveert de worst met aardappelpartjes en een frisse salade. Eet smakelijk!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (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	527 /126
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,5
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	20,8	3,1
Vezels (g)	14	2
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. Aardappelen bakken

- Schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten.
- Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



2. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **appel** en **slamix** toe aan de dressing en meng goed.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Worst bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



4. Serveren

- Snijd de **worst** open en schenk de currysaus eroverheen. Garneer met de **ui**.
- Serveer de **worst** met currysaus met de **aardappelpartjes** en de salade.

Weetje 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Farfalle met kipgehakt in roomsaus

met courgette en tomaat

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Farfalle



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Kookroom



Mini-romatomaten



Geraspte Red Leicester



Gerookt paprikapoeder



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

Wist jij dat farfalle het Italiaanse woord is voor vlinders?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Farfalle koken

- Kook ruim water in een pan voor de **pasta**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Halveer de **tomaten**. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd vervolgens in dunne halve plakken.
- Kook de **farfalle** 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!

2. Bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 2 minuten.
- Voeg de **courgette** en de **tomaten** toe en bak 4 minuten.



3. Saus afmaken

- Voeg het **kipgehakt** en het **paprikapoeder** toe aan de pan met groenten en bak in 5 minuten los op middelhoog vuur.
- Voeg daarna de **kookroom** toe en verwarm nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de pan met de saus en meng alles goed door.
- Verdeel de **pasta** met saus over de borden.
- Garneer met de **geraspte Red Leicester**.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Noedelsalade met varkenshaaspuntjes

met rode peper en gebakken little gem

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkenshaaspuntjes



Sojasaus



Garam masala



Rode peper



Ui



Little gem



Woksaus met gember



Spinazie



Gemberpuree



Mie noedels



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

Wist je dat garam masala letterlijk 'pittig kruidenmengsel' betekent in het Hindoestaans?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Mie noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Marineren

Snijd de **varkenshaaspuntjes** in gelijke stukken en meng in een kom met de ketjap, olijfolie, **sojasaus** en 1 tl **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon (zie Tip 1). Laat minimaal 15 minuten marinieren (zie Tip 2). Breng ondertussen een pan met ruim water aan de kook voor de **noedels**.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege. Wie wil kan na het serveren naar smaak toevoegen.

Tip 2: Marineren zorgt ervoor dat het vlees mals wordt. Heb je de tijd, marinere het vlees dan langer, of zelfs al de avond van tevoren!



2. Snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd de **little gem** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten gaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en spoel onder koud water zodat de **noedels** niet verder garen en niet aan elkaar gaan plakken. Het is niet erg dat de **noedels** afkoelen. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui**, **rode peper** en **gemberpuree** 3 - 4 minuten. Voeg de **little gem**, **spinazie** en **woksaus met gember** toe en roerbak tot de **groenten** beginnen te slinken. Haal van het vuur.



4. Varkenshaaspuntjes bakken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaaspuntjes** met marinade 3 - 4 minuten. Haal de **varkenshaaspuntjes** uit de pan en bewaar apart. Blus de marinade af met het achtergehouden kookvocht en kook nog 1 minuut.



5. Mengen

Voeg de **noedels** toe aan de hapjespan met **little gem** en **spinazie** en meng goed. Verwarm kort en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **noedels** over de borden, schep de **varkenshaaspuntjes** erop en schenk de saus erover.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Zweedse stijl gehaktballetjes in roomsaus

met cranberrychutney, krieltjes en broccoli

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Broccoli



Krieltjes



Kookroom



Gehaktballetjes van varken en rund



Sojasaus



Cranberrychutney



Gomasio-tuinkruidenmix



Ui



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een grote hoeveelheid aan vitamines, is zeer vezelrijk én zit boordevol ijzer.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, 2x koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 /794	438 /105
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	18,4	2,4
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	23,1	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en de **broccoli** (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Halveer de **gehaktballetjes**.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan 2 pannen om de krieltjes en de broccoli afzonderlijk te koken.



3. Saus maken

- Voeg de **ui** toe aan de koekenpan van de **gehaktballetjes** en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg de **sojasaus**, **kookroom**, bouillon, mosterd, bloem en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan. Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken. Voeg eventueel wat extra bloem toe als de saus te dun blijft.
- Voeg de **gehaktballetjes** weer toe en verhit nog 6 - 8 minuten.

2. Koken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 2 - 3 minuten bruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Bewaar de koekenpan met bakvet.
- Kook de **krieltjes**, afgedeekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **broccoli** de laatste 4 - 6 minuten mee, of tot de **broccoli** ook gaar is. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje Broccoli is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** en **broccoli** over de borden en garneer met de **gomasio-tuinkruidenmix**.
- Schep de **balletjes** met de saus ernaast.
- Serveer de **cranberrychutney** erbij.

Eet smakelijk!



Vegetarische ragout met champignons

met pasteitje, aardappelpuree en salade

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Laurierblad



Kookroom



Pasteitje



Veldsla



Verse krulpeterselie



Tomaat



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

Wist je dat elke portie meer dan 250 gram groente bevat? Dat maakt deze maaltijd rijk aan vitamines, mineralen en 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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan, keukenpapier, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Pasteitje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	464 / 111
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	28,4	3,9
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	9,6	1,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,1	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje Wist je dat champignons een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnen krijgt.



2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **champignons**, **wortel**, **ui** en **knoflook** 4 - 6 minuten. Voeg vervolgens per persoon: 1 el roomboter en 1 el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **kookroom** toe. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt. Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (zie Tip).

Tip: Draai het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



4. Pasteitje afbakken

Leg het **pasteitje** op een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 - 8 minuten in de oven. Hak ondertussen de **krulpeterselie** grof. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeulig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de **veldsla** en **tomaat** met de extra vierge olifolie. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasteitjes** over de borden en vul deze met de vegetarische ragout. Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast. Garneer met de **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!



Hawaïaanse stijl hamburger met sticky champignons

met witte rijst en spiegelei

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Champignons



Ui



Jasmijnrijst



Sojasaus



Ei



Half-on-half
hamburger



Passata



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

Dit gerecht is geïnspireerd op de Hawaïaanse loco moco. Het is een fusie tussen de Amerikaanse en Aziatische keuken en werd voor het eerst gecreëerd in 1949. De lokale tieners die als een van de eersten het gerecht bestelden gaven het gerecht haar naam.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 / 841	580 / 139
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,2
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	14,9	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **champignons** in plakjes (scan voor kooktips!).

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Champignons bakken

Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak 4 - 5 minuten mee.



3. Saus maken

Meng ondertussen in een grote kom de bouillon met de **passata**, **sojasaus**, ketjap, bloem en suiker (zie Tip). Voeg het mengsel toe aan de koekenpan met de **champignons** en breng aan de kook. Laat de saus 5 - 8 minuten op laag vuur indikken. De saus heeft de gewenste dikte bereikt als hij aan de achterkant van een lepel blijft hangen.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer toevoegen.



4. Spiegelei bakken

Verhit in een tweede koekenpan ½ el olijfolie per persoon en bak 1 spiegelei per persoon. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Burger bakken

Verhit dezelfde koekenpan van het spiegelei op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant, of tot hij gaar is (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de **hamburgers** over de borden. Schep de sticky **champignons** over de **hamburger**. Serveer met het spiegelei.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade deluxe met krokant gebakken spek

met cherrytomaten, gekaramelliseerde ui en gedroogde vijgen

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Rode cherrytomaten



Ui



Witte ciabatta



Pesto genovese



Ontbijtspek



Slamix van veldsla,
rucola en frisée



Gerijpte geitenkaas



Gedroogde
vijgenstukjes



Vers basilicum



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

De combinatie van zachte geitenkaas en krokant gebakken spek maakt deze luxe salade een restaurantwaardig gerecht.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Slamix van veldsla, rucola en frisée* (g)	40	80	120	160	200	240
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde vijgenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4385 /1048	872 /208
Vetten (g)	73	14
Waarvan verzadigd (g)	29,8	5,9
Koolhydraten (g)	64	13
Waarvan suikers (g)	23	4,6
vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,8	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. Snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met ½ el olijfolie per persoon, de **knoflook**, peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** 10 - 12 minuten in de oven.



2. Ui karamelliseren

Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Verhit 1 el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middellaag vuur. Voeg de **ui** toe en bak 10 minuten. Blus af met per persoon: ½ tl suiker en ½ el zwarte balsamicoazijn. Zet het vuur uit en laat staan tot serveren.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

Meng in een kleine kom de **groene pesto** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **ontbijtspek** 10 - 12 minuten in de oven, of tot krokant. Bak de **geitenkaas** de laatste 5 minuten mee met het **ontbijtspek**.



4. Croutons maken

Snijd het **broodje** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **broodblokjes** krokant. Voeg eventueel wat extra olijfolie toe als de croutons te snel bruin worden. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Snijd het **basilicum** grof. Haal de **cherrytomaten** uit de ovenschaal en voeg ze toe aan een saladekom. Meng de **cherrytomaten** met de **slamix**, het **basilicum** en de pestodressing. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Verkruimel het krokante **ontbijtspek** en houd apart.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de gekaramelliseerde **ui**, de **vijgenstukjes** en de croutons. Leg de **geitenkaas** in het midden van de salade. Verdeel het krokante **ontbijtspek** over het geheel. Besprenkel tot slot met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Pittige garnalen in kerrie-roomsaus

met gebakken courgette en tomatenketchup

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De pappardelle komt van De Pastafabriek, een Italiaans familiebedrijf waar iedereen met passie en liefde de verse pasta maakt.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Garnalen



Witte wijn



Verse pappardelle



Ui



Knoflookteent



Tomatenketchup



Paprikapoeder



Kerriepoeder



Verse bieslook



Tomaat



Courgette



Kookroom

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, keukenpapier, schuimspaan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Witte wijn (ml)	25	45	70	90	115	135
Verge pappardelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteblouwablokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 / 809	542 / 130
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,8
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	14	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **tomaat** en de **pappardelle**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snij de **bieslook** fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en snijd vervolgens in dunne plakjes.



2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg per persoon: 1½ tl **kerriepoeder** en 1½ tl **paprikapoeder** toe. Bak 1 minuut. Voeg vervolgens de **tomatenketchup** toe. Roerbak 1 - 2 minuten. Blus af met ½ el **witte wijn** per persoon en laat de alcohol al roerend verdampen. Voeg daarna de **room** en het water toe aan de koekenpan. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Roer goed door en laat 4 - 6 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Verlaag het vuur en laat zachtjes pruttelen.



3. Tomaten blancheren

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snij ondertussen de onderkant van elke **tomaat** kruislings in en kook ze 20 seconden in de pan met kokend water. Haal met een schuimspaan uit de pan en pel de **tomaat**. Laat de pan met kokend water op het vuur staan. Snij de **tomaat** daarna zeer fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **bieslook** en breng op smaak met peper en zout.



4. Pasta koken

Kook de **pappardelle** in 3 - 4 minuten gaar in dezelfde pan van de **tomaat**. Giet af en laat uitstomen (zie Tip). Voeg de **courgette** toe aan de pan met saus wanneer de **courgette** goudbruin kleurt.



5. Garnalen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Bak de **garnalen** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en roer vlak voor serveren met de **tomaat** door de saus.



6. Serveren

Verdeel de **pappardelle** over de borden en schep de saus eroverheen. Garneer met de overige **bieslook**.

Weetje 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?

Tip: Meng eventueel een scheutje extra vierge olijfolie door de pasta zodat de pasta niet aan elkaar blijft plakken.

Eet smakelijk!



Gemarineerde steak met choronsaus

met sperziebonen in ontbijtspek en krieltjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Sperziebonen



Ontbijtspek



Voorgekookte halve kiel met schil



Gemarineerde steak



Bearnaisesaus



Tomatenpuree



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

Bearnaisesaus wordt net als hollandaisesaus bereid met geklaarde boter en eigeel. Het verschil? Aan bearnaisesaus wordt dragon toegevoegd.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ontbijtspek* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Vorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bearnaise saus* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¼	⅓	½	⅔	¾
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Haal de **gemarineerde steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedeekt aan de kook en kook in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet af en spoel onder koud water. Verdeel de **sperziebonen** in 3 gelijke porties per persoon en wikkel om elke portie een **ontbijtspekplakje**.

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



2. Krieltjes bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **vorgekookte krieltjes**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Haal in de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout. Snipper ondertussen de **ui** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde hapjespan van de **sperziebonen** op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **sperziebonen** in **spek** toe en bak 5 minuten, of tot het **spek** krokant is. Zet het vuur uit en houd afgedekt warm tot serveren.



4. Steak bakken

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

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



5. Saus maken

Verhit dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak al roerend ½ el **tomatenpuree** per persoon 2 minuten. Verlaag het vuur naar middelhoog, voeg de **bearnaise saus** en ½ el water per persoon toe en verwarm nog 2 - 3 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** over de borden. Snijd de **steak** tegen de draad in in dunne plakken en leg naast de **krieltjes**. Schenk de choronsaus over het **vlees**. Serveer met de **sperziebonen** met **spek**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Luxe pokébowl met gepaneerde tonijn en garnalen

met avocado, zeewier en pon zusaus

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 35 min.



Sushirijst



Radijs



Komkommer



Avocado



Zeewiersalade



Sesamzaad



Zwart sesamzaad



Furikake



Ponzu



Garnalen



Tonijnblokjes



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeewiersalade* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ponzu (g)	15	24	40	48	64	72
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Tonijnblokjes* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnaazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3962 /947	525 /126
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,8
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	14,9	2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	4	0,5

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 met deksel.
- Voeg de **sushirijst** toe en zet het vuur laag (zie Tip). Laat 12 - 15 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Zet het vuur daarna uit en laat afgedekt staan tot serveren.
- Halver eer ondertussen de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnaazijn en de suiker. Voeg de **komkommer** toe en laat marineren. Schep af en toe om.

Tip: Het kan zijn dat je meer rijst ontvangt dan nodig voor dit recept. De overige rijst kun je bewaren en later gebruiken om zelf sushi te maken.



2. Snijden

- Snijd de **radijs** in kwartjes.
- Halver eer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Voeg de **tonijnblokjes**, beide soorten **sesamzaad** en ½ tl **ponzu** per persoon toe aan een kom en meng goed.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de **garnalen** toe en bak in 1 - 2 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.
- Voeg 1 el zonnebloemolie per persoon toe aan dezelfde pan en bak de **tonijnblokjes** in 1 minuut rondom goudbruin op hoog vuur.
- Haal uit de pan en bewaar tot serveren.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **ponzu**.
- Giet het zoetzure vocht van de **komkommer** bij de gekookte **sushirijst** en meng goed. Verdeel de **rijst** over kommen.
- Verdeel de **komkommer**, **radijs**, **zeewiersalade**, **avocado**, **tonijnblokjes** en **garnalen** over de **rijst**.
- Garneer met de ponsumayonaise en **furikake**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Feestelijke varkenshaas in ontbijtspek met risotto

met romige paddenstoelensaus, spitskool en broccoli

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Risottorijst



Amandelschaafsel



Varkenshaas



Ontbijtspek



Champignons



Bospaddenstoelenpesto



Kookroom



Spitskool en broccoli



Geraspte pecorino



Little gem



Basilicumcrème



Sjalot



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x hapjespan, rasp, ovenschaal, serveerschaal, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Bospaddenstoelenpesto*	20	40	60	80	100	120
(g)						
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Spitskool en broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groenteboillon (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4778 /1142	453 /108
Vetten (g)	66	6
Waarvan verzadigd (g)	28,8	2,7
Koolhydraten (g)	78	7
Waarvan suikers (g)	11,2	1,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	55	5
Zout (g)	3,7	0,4

Allergenen

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



1. Risotto maken

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een hapjespan op laag vuur en bak de **risottorijst**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **sjalot** 1 minuut (scan voor kooktips!). Voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en laat de **rijst** de bouillon ophalen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Vlees bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Wikkel ondertussen het **ontbijtspek** om de **varkenshaas**. Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Bewaar de pan met baksel voor de champignonroombouillon. Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal uit de oven, dek af met aluminiumfolie en laat rusten tot gebruik.



3. Saus maken

Snijd de **champignons** in plakjes. Verhit de koekenpan met het baksel van de **varkenshaas** op middelhoog vuur en bak de **champignons** 6 - 8 minuten. Voeg de **bospaddenstoelenpesto** toe en bak nog 2 minuten. Voeg de **kookroom** toe, verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten inkoken.



4. Groenten bakken

Verhit de overige roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de overige **knoflook** en **sjalot** 1 - 2 minuten. Voeg de **spitskool**, **broccoli** en de aangegeven hoeveelheid water toe en roerbak 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Voeg, wanneer de **risotto** klaar is, de helft van de **pecorino** toe aan de pan en roer goed door. Snijd de **little gem** in de lengte in partjes, verwijder de harde kern en leg in een serveerschaal. Meng in een kleine kom de **basilicumcrème** met extra vierge olijfolie naar smaak. Garneer de **little gem** met de basilicumcrèmedressing en het **amandelschaafsel**.



6. Serveren

Snijd de **varkenshaas** met **ontbijtspek** in plakken en serveer met de champignonroombouillon. Serveer de risotto in een schaal en strooi de overige **pecorino** erover. Serveer met de gebakken **groenten** en de littlegemsalade.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Cheesy drikazenlasagne

met courgette, spinazie en zelfgemaakte saus

Familie | Veggie | Premium

Totale tijd: 55 - 65 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De Pastafabriek draait dagelijks verse en ambachtelijke pasta's volgens origineel familiegerecht. Zo ook de verse lasagnebladen!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Courgette



Ui



Knoflookteentje



Spinazie



Grana Padano blokken



Blauwekaasblokjes



Versche lasagneblaadjes



Italiaanse kruiden



Kruidenroomkaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, garde, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4205 / 1005	521 / 125
Vetten (g)	58	7
Waarvan verzadigd (g)	29,3	3,6
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	8,1	1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Courgette snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid een bouillon van per persoon: 250 ml water en ¼ bouillonblokje. Snijd de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Snijden

Meng in een kom de **courgette** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Wil je afwas besparen? Meng de courgette en olijfolie dan direct op de bakplaat met bakpapier.



3. Roux maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper.

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. Saus afmaken

Voeg de **Italiaanse kruiden** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kruidenroomkaas**, ½ van de **Grana Padano**, peper en zout toe. Kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat voor de ovenschaal.

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



5. Ovenschaal vullen

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan (zie Tip). Bedek deze weer met een laagje saus en leg daarna een paar **courgetteplakken** op de **lasagnebladen**. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar zorg dat je wat saus overhoudt voor de bovenkant.

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



6. Bakken en serveren

Dek de **lasagne** af met een laagje saus en bestrooi met de overige **Grana Padanovlokken** en de **blauwekaasblokjes**. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de voorverwarmde oven. Laat voor serveren 3 minuten rusten, zodat hij steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Dubbele smashburger met kaas op brioche

met gebakken paddenstoelen en smokey ketchup

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemengd
gekruid gehakt



Champignons



Ui



Tomaat



Radicchio en romaine Geraspte belegen kaas



Geraspte belegen kaas



Smokey
tomatenketchup



Briochebroodje



Aardappelen



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd gekruid gehakt* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6280 / 1501	726 / 173
Vetten (g)	99	11
Waarvan verzadigd (g)	33,2	3,8
Koolhydraten (g)	94	11
Waarvan suikers (g)	20,4	2,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	56	6
Zout (g)	4,6	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel en stoom, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Giet af indien nodig. Haal het deksel van de pan, voeg ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **aardappelen** in 10 - 15 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



2. Ui snijden

Snipper ¼ van de **ui**. Meng in een kleine kom de gesnipperde **ui** met per persoon: ½ el witte wijnazijn en ½ tl suiker. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



3. Champignons bakken

Snijd de overige **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **champignons** in plakken. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **uienringen** en **champignons** in 4 - 5 minuten bruin. Voeg vervolgens 1 el roomboter per persoon toe aan de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Burgers bakken

Rol van het **gehakt** 2 balletjes per persoon. Leg in de pan van de **ui** en **champignons** en druk met een spatel plat tot ongeveer 1 cm dik (zie Tip). Bak 2 minuten per kant op middelhoog vuur. Bestrooi de **burgers** met de **geraspte kaas** en leg ze op elkaar. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, tot de **kaas** gesmolten is.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra pan om de burgers in te bakken, of bak ze om de beurt.



5. Hamburgersaus maken

Meng de **smokey tomatenketchup** met de gesnipperde **ui** en 1 el mayonaise per persoon. Breng op smaak met peper. Snijd de **tomaat** in plakjes.

Weetje 🍎 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



6. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Besmeer beide kanten van het **broodje** met de hamburgersaus. Beleg het **broodje** met de **sla**, **tomatenplakjes**, **smashburgers**, gebakken **champignons** en de bovenkant van het **broodje**. Serveer met de **aardappelpartjes** en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!