



# Hartige bolognesetaart met gekruid gehakt

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 55 - 65 min.



Verbeterd ingrediënt in je box! Het recept van ons bladerdeeg is verlaagd in zowel zout als verzadigd vet, zonder in te leveren op smaak en knapperigheid. Genieten maar!  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Ui		Wortel
	Bleekselderij		Tomatenblokjes met knoflook en ui
	Laurierblad		Bladerdeeg
	Geraspte Goudse kaas		Italiaanse kruiden
	Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden		

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bleekselderij* (stengel(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3590 / 858	609 / 146
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	26,4	4,5
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	21	3,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,6	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **wortel** en **bleekselderij** in kleine blokjes.
- Verhit de roomboter in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **wortel**, **bleekselderij** en een snuf zout toe en bak in 6 - 8 minuten zacht.

**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. Bolognesesaus maken

- Voeg het **gehakt** toe aan de hapjespan en bak in 2 minuten los.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg de **tomatenblokjes**, de **Italiaanse kruiden** en het **laurierblad** toe. Breng de saus op smaak met peper en zout. Laat het geheel 7 - 9 minuten inkoken.



### 3. Taart maken

- Bedeck een ovenschaal of bakvorm met het **bladerdeeg** met bakpapier.
- Prik met een vork gaatjes in de bodem van het **deeg**. Giet de bolognesesaus in de bakvorm of ovenschaal.
- Strooi de **kaas** over de taart en bak 25 - 35 minuten in het midden van de oven, of tot hij gaar is.



### 4. Serveren

- Snijd de bolognesetaart in stukken en verdeel over de borden.

**Eet smakelijk!**

# Gerookte-paprikarisotto met honinggeitenkaas

met walnoot en tomaat-basilicumsalsa

Familie **Veggie**

Totale tijd: 35 - 45 min.



Chiara's favoriet

**Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:**

Receptontwikkelaar Chiara: "Voor risotto mag je mij altijd wakker maken! Een goede risotto is smeuig met een 'al dente' rijstkorrel. Deze vegetarische versie is hoog op smaak dankzij de ovengeroosterde paprika's, het gerookt paprikapoeder en de verse geitenkaas."



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Knoflookteentje



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Vers basilicum

## 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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanolokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterd paprikapoeder (tl)	¼	¾	1¼	1½	2	2¼
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 /837	493 /118
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,2
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	22,3	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **puntpaprika** en snij in grote stukken. Verdeel de **puntpaprika** en de helft van de **knoflook** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie en meng goed. Breng ruim op smaak met zout.
- Bak de **puntpaprika** en de **knoflook** 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze lichtbruin beginnen te kleuren. Schep halverwege om.
- Snipper de **ui**. Pers de overige **knoflook** of snijd fijn.



## 2. Risotto maken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan op laag vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de **rijstkorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risottorijst** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.



## 3. Geitenkaas bakken

- Pel de geroosterde **knoflook** en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de geroosterde **paprika**, **Grana Padano**, een snufje **geroosterd paprikapoeder** en de overige olijfolie toe. Blend met een staafmixer tot een dikke **pasta**. Roer de **pasta** door de **risotto**.
- Leg de **geitenkaas** op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de honing en de **walnootstukjes** over de **geitenkaas**. Bak 5 - 10 minuten in de oven, of tot hij goudbruin kleurt.



## 4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snijd grof. Meng in een kom de **tomaat** met een scheutje extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de gegratineerde **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop.
- Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.



HELLO  
FRESH

# Knoflookgarnalen met geroosterde groenten

met witte kaas en krieltjes

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Paprika



Tomaat



Knoflookteent



Rode peper



Gedroogde oregano



Witte kaas



Garnalen



Ui



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



Scheur mij af!

## 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, ovenschaal, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	¼	¾	½	¾	¾
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **krieltjes** en halveer. Meng ze in een kom met een scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



## 2. Snijden

Snijd de **paprika** in dunne ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.



## 3. Olie mengen

Meng in een kleine kom de **rode peper** met de **oregano**, een flinke scheut olijfolie en de helft van de **knoflook**.

:



## 4. Ovenschaal vullen

Leg de **paprika** en de **tomatenblokjes** in een ovenschaal. Verkruimel de **witte kaas** erboven en giet het oliemengsel eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door. Bak 20 - 30 minuten in de oven. De **witte kaas** mag volledig smelten en pruttelen.

## 5. Garnalen bakken

Verhit, net voor serveren, een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **garnalen**, de **uienringen** en de overige **knoflook** toe. Roerbak 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout.

## Allergenen

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

## 6. Serveren

Serveer de **garnalen** met de geroosterde **paprika** en **krieltjes**ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kipworstjes met parelcouscous

met labne, sumak en aubergine

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Labne is een verse kaas gemaakt van uitgelekte laban - een soort geverteerde melk (zoals karnemelk) die ook als koude drank wordt geserveerd.

Scheur mij af!



Aubergine



Ui



Paprika



Knoflookteentjes



Verge koriander



Parelcouscous



Midden-Oosterse kruidenmix



Gekruide kipworstjes



Labne



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	60	120	180	240	300	360
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Sumak (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2485 / 594	518 / 124
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,1
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	12,8	2,7
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in smalle reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **koriander** grof.



### 2. Parelcouscous koken

Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en laat 12 - 14 minuten koken. Giet af indien nodig.



### 3. Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **ui** en de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de **aubergine** toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten. Voeg de **paprika** toe en bak, afgedekt, nog 4 minuten. Haal het deksel van de pan en bak 1 minuut verder.



### 4. Kipworstjes bakken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **worstjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek de pan af en bak nog 3 - 4 minuten, of tot de **worstjes** gaar zijn.



### 5. Mengen

Meng in een kom de **labne** met de **sumak**. Meng vervolgens de **groenten**, inclusief de kruidenolie waar de **groenten** in gebakken zijn, door de **parelcouscous** zodat de smaken goed intrekken. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **parelcouscous** en **groenten** over borden en leg de **worstjes** erbovenop. Garneer met de **labne** en **koriander** naar smaak (zie Tip).

**Tip:** Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.

**Eet smakelijk!**



# Sticky champignons met spiegelei

met aardappelpuree, paksoi en bosui

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Paksoi



Koreaanse kruidenmix



Bosui



Zoete Aziatische saus



Ketjap manis



Ei



Champignons



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

Paksoi, met zijn knapperige stelen en zachte bladeren, is een veelzijdige en voedzame groente. Oorspronkelijk afkomstig uit China, wordt het vaak gebruikt in de Aziatische keuken vanwege zijn milde, sappige smaak.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## 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 met deksel, aardappelstamper, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¾	10½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.

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



### 2. Groenten bakken

Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **champignons** in plakjes. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten. Voeg het groene gedeelte toe en bak nog 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout, haal de **paksoi** uit de pan en bewaar apart.



### 3. Sticky champignons bakken

Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de **ketjap** en **zoete Aziatische saus** toe. Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten.



### 4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg de **Koreaanse kruidenmix**, een scheutje olijfolie en eventueel wat kookvocht toe en stamp goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng de **paksoi** door de aardappelpuree.

**Tip:** Gebruik je liever (plantaardige) roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



### 5. Spiegelei bakken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon.



### 6. Serveren

Verdeel de aardappelpuree over diepe borden. Schep de **champignons** met saus eroverheen. Leg het **spiegelei** erbovenop en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Pesto mac & cheese

met gruyère en basilicum-tomatensalade

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Conchiglie



Kookroom



Groenepestokaasblokjes Geraspte gruyère DOP



Pesto genovese



Tomaat



Vers basilicum



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

Wist je dat 'pesto' letterlijk 'gestampt' betekend? Doordat deze traditioneel wordt bereid in een vijzel. In dit recept voegen we pesto toe voor een nieuwe twist aan de originele Mac & Cheese.

Scheur mij af!



## 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, steelpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Groenepestokaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 /892	903 /216
Vetten (g)	52	13
Waarvan verzadigd (g)	25,1	6,1
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	6,1	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	7
Zout (g)	1,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta** en kook 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de **pasta** af en bewaar apart. Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip).

**Tip:** De mac & cheese gaat in stap 3 in de oven om een krokant laagje te creëren. Wil je energie besparen en gebruik je oven liever niet? Voeg dan in stap 2 alle gruyère toe aan de kaassaus en geniet zo van een extra romige mac & cheese!



### 2. Kaassaus maken

Verhit en klontje roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe, roer goed met een garde en bak 2 - 3 minuten, of tot het begint te geuren. Voeg beetje bij beetje de **room** en bouillon toe en blijf met de garde doorroeren tot het een glad geheel is. Voeg de **pestokaasblokjes** en de helft van de **gruyère** toe. Meng goed door tot alles gesmolten is en er een gladde kaassaus ontstaat (zie Tip).

**Tip:** Is de saus nog niet dik genoeg? Laat deze dan nog een paar minuten inkoken zodat het vocht verdampft.



### 3. Pasta toevoegen

Roer de **pasta** door de kaassaus (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **pesto** toe, meng goed en voeg het geheel toe aan een ovenschaal. Verdeel de overige **gruyère** over de ovenschaal.

**Tip:** Vind je de saus te dik? Voeg dan een scheutje kookvocht van de pasta toe.



### 4. Pasta bakken

Bak 5 - 7 minuten op de grillstand of bovenin in de oven, of tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is (zie Tip).

**Tip:** Bereid je de mac & cheese in een pan in plaats van in de oven? Laat de mac & cheese dan afgedekt staan terwijl je de tomatensalade maakt.



### 5. Salade maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes. Snijd het **basilicum** fijn. Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn, peper en zout. Voeg de **tomaat** en het **basilicum** toe en meng goed.



### 6. Serveren

Verdeel de mac & cheese over diepe borden. Serveer de tomatensalade ernaast.

**Weetje** 🍎 Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.

**Eet smakelijk!**



# Cottage pie met kaas, kerrie en bieslook

met rundergehakt, spitskool en appel

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Spitskool



Gemengd  
gekruid gehakt



Ui



Aardappelen



Kookroom



Kerriepoeder



Geraspte Goudse kaas



Knoflookteentjes



Appel



Vers bieslook



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

Bieslook heeft een milde uiensmaak die perfect past bij stevige ovenschotel en, in dit geval, cottage pie! De heldere, frisse noten zorgen voor balans in rijke gerechten zoals deze.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## 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, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spitskool* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	521 /125
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	22,8	3,4
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	20	2,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **spitskool** fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snij de **appel** in blokjes.



### 2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** in 2 minuten los.
- Voeg de **ui**, de **knoflook** en de **spitskool** toe en bak 3 minuten verder.
- Voeg de **appel**, het **kerriepoeder** en de helft van de mosterd en de helft van de **kookroom** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Aardappelpuree afmaken

- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter, de overige **kookroom** en de overige mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep het gehaktmengsel in een ovenschaal. Verdeel de aardappelpuree over het **gehakt**. Strooi de **kaas** erover. Bak 15 minuten in de oven.



### 4. Serveren

- Snijd of knip ondertussen de **bieslook** fijn.
- Verdeel de cottage pie over de borden en garneer met de **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Plantaardige schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Bosui



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Plantaardige schnitzel  
met cornflakes



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

Spitskool, een voedzame koolsoort, is rijk aan vitamine C, K en vezels. Met zijn milde smaak is spitskool veelzijdig in de keuken en ideaal voor een gebalanceerd dieet!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3908 /934	581 /139
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	113	17
Waarvan suikers (g)	28,7	4,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
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.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp. Meng in een kom de suiker, witewijnazijn, peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en **gesneden spitskool** toe en schep goed om (zie Tip).
- Bewaar in de koelkast tot serveren.

**Tip:** Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nog fijner voor je hem aan de kom toevoegt.



### 2. Rijst koken

- Verhit de olijfolie in een andere pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **gemberpuree** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en breng aan de kook.
- Zet dan het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



### 3. Schnitzel bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoete Aziatische saus** en 1 el water per persoon.



### 4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over de borden.
- Leg de **schnitzelreepjes** op de **rijst** en sprenkel de saus erover.
- Garneer met de **gomasio** en het groene gedeelte van de **bosui**.
- Serveer met de zoetzure rauwkost.

**Eet smakelijk!**



# Fusilli met köfte-gekruide rundvlees en aubergine

met Parmigiano Reggiano, cherrytomaten en peterselie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Volkoren fusilli



Aubergine



Knoflookteentje



Cherrytomaten in blik



Parmigiano  
Reggiano DOP



Ui



Verge bladpeterselie



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Rundergehakt met  
köftekruiden



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!

Scheur mij af!



## 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, grote koekenpan, fijne rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3151 /753	547 /131
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,8
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	20,9	3,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.

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



## 2. Aubergine bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **aubergine** toe en bak 6 - 8 minuten verder.
- Voeg de helft van de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak nog 2 minuten.



## 3. Saus maken

- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Blus af met de balsamicoazijn en giet de aangegeven hoeveelheid water erbij.
- Voeg de **cherrytomaten** toe en plet de **tomaten** zodat het sap vrijkomt.
- Voeg de **pasta**, de honing en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix** toe. Laat 10 - 12 minuten pruttelen.



## 4. Serveren

- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** en snijd de **peterselie** fijn.
- Roer het **gehakt** en de **aubergine** door de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden. Garneer met de **Parmigiano Reggiano** en de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Pastasalade met tonijn

met cherrytomaten, verse kruiden en courgette

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen.  
Met alleen een hengel en lijn; één voor één, vis voor vis, bijzonder toch?  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Trottole tricolore



Courgette



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



Rode cherrytomaten



Tonijn in water



Verse basilicum,  
bieslook en  
bladpeterselie

## 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 saladekom, pan, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	650 / 155
Vetten (g)	29	7
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,9
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	11,9	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	1,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Giet af in een vergiet, spoel af met koud water en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.

**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. Bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **courgette** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** en de **cherrytomaten** toe en bak 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Salade maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Laat de **tonijn** uitlekken. Meng in een kleine kom de **tonijn** met de mayonaise en de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** en de overige olijfolie toe aan een grote saladekom en meng door elkaar.
- Voeg de **groenten** toe en meng goed door de **pasta**. Laat het geheel afkoelen tot lauwwarm.



### 4. Serveren

- Meng de **slamix** en ¾ van de **tonijn** door de **pasta** met saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pastasalade over de borden. Schep de overige **tonijn** eroverheen en serveer.

**Eet smakelijk!**



# Gepaneerde witte kaas met rozemarijn

met uienschutney, krieltjes en courgettesalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte kaas



Panko paneermeel



Krieltjes



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteentje



Tomaat



Pikante uienschutney



Ui



Rucola en veldsla



Courgette



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

Het paneren en bakken van witte kaas creëert een goudbruine, knapperige buitenkant die perfect contrasteert met de romige binnenkant.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## 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 met deksel, keukenpapier, dunschiller, saladekom, steelpan, koekenpan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (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
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4096 /979	621 /148
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	25	3,8
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	29	4,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Was de **krieltjes**, halver en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **krieltjes** in 15 - 17 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd met een dunschiller de **courgette** in dunne linten.



### 2. Salade maken

- Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **ui** 6 - 8 minuten.
- Voeg de **uienschutney** toe en meng goed. Verwarm de **chutney** 2 - 3 minuten.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie. Voeg de **courgette**, **tomaat** en **sla** toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de boter.



### 3. Witte kaas paneren

- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water tot een glad beslag.
- Meng in een ander diep bord ½ tl **rozemarijn** per persoon met de **panko**. Dep de **witte kaas** droog met keukenpapier. Haal de **witte kaas** door het beslag en vervolgens door de **panko**.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **witte kaas** 2 - 3 minuten per kant, of tot deze goudbruin is. Haal uit de pan en houd apart



### 4. Serveren

- Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in de koekenpan. Fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de gekookte **krieltjes** en 1 tl **rozemarijn** per persoon toe en bak 3 minuten.
- Leg de salade op het bord met de **krieltjes** ernaast.
- Serveer de gebakken **witte kaas** op de salade. Schep de **uienschutney** op de **witte kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Veggie gehaktballetjes met witte kaas

met parelcouscous, mini-romatomaten en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Mini-romatomaten



Ui



Vegetarische  
gehaktballetjes van de  
Vegetarische Slager



Parelcouscous



Afrikaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie  
en munt



Knoflookteentje



Wortel



Witte kaas



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

Wist je dat parelcouscous is ontstaan in de jaren 50 ter  
vervanging van rijst, een destijds schaars product?

Scheur mij af!



## 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 met deksel, grote kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3079 /736	470 /112
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,2
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	19,2	2,9
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **wortel** in dunne plakken.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Bereid de bouillon.

**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. Parelcouscous bereiden

- Verhit ½ van de olijfolie in een hapjespan met deksel op hoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Verlaag het vuur naar middellaag. Voeg de **parelcouscous**, de bouillon en de **Afrikaanse kruidenmix** toe. Breng op smaak met peper en meng goed.
- Leg de **mini-romatomaten** op de **couscous**. Dek de pan af en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar.



## 3. Bakken

- Meng in een grote kom de **wortelplakjes** en de **vegetarische gehaktballetjes** met de **knoflook** en de overige olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.
- Verkruimel de **witte kaas**.



## 4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** en de **mini-romatomaten** over de borden.
- Schep de **wortelplakjes** en de **vegetarische gehaktballetjes** erbovenop.
- Besprenkel met de honing. Garneer met de **verse kruiden** en de **witte kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Romige pasta met chorizo en olijven

met cherrytomaten, puntpaprika en spinazie

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chorizoblokjes



Penne



Paprikapoeder



Knoflookteens



Roomkaas



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rode puntpaprika



Groene olijven



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

Wist je dat je een olijf niet vers geplukt kunt eten? Olijven moeten nog maanden in een zoutoplossing liggen om hun typische smaak te krijgen.



Scheur mij af!

## 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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chorizoblokjes* (g)	35	75	110	145	185	220
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	614 /147
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,9
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	13,3	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **chorizo** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 2. Groenten bakken

- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar een kopje kookvocht en laat in de pan uistomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode puntpaprika** in smalle reepjes.
- Verhit de olifolie in dezelfde koekenpan van de **chorizo** op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **rode puntpaprika** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg het **paprikapoeder** toe en bak nog 2 minuten.



## 3. Mengen

- Halveer de **cherrytomaten** en de **olijven**.
- Meng de **roomkaas**, de witte balsamicoazijn en een scheutje kookvocht door de **pasta**.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan met **pasta**.
- Roer het geheel goed door en breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over kommen of diepe borden.
- Leg de **rode puntpaprika**, **chorizo**, **cherrytomaten** en de **olijven** erbovenop.

**Eet smakelijk!**



# Spaghetti met Parmigiano-pankotopping

met cherrytomatensaus, champignons en spinazie

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aglio e olio



Parmigiano  
Reggiano DOP



Panko paneermeel



Spaghetti



Spinazie



Italiaanse kruiden



Passata



Rode cherrytomaten



Champignons



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

Champignons zijn een goede toevoeging aan je maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen voor een fijne bite.



Scheur mij af!

## 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, rasp, pan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Rasp ondertussen de **kaas** met een fijne rasp. Snijd de **champignons** in plakjes.



## 2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** en de **cherrytomaten** 4 - 5 minuten.
- Voeg de **spinazie**, de **passata** en de helft van de **Italiaanse kruidenmix** toe en bak 2 - 3 minuten verder.

**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.



## 3. Topping maken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de **panko** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de kruimels goudbruin kleuren.
- Schep de **panko** in een kleine kom en meng met de **Parmigiano Reggiano** en de overige **Italiaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Voeg de **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de **pasta** toe aan de saus. Meng goed door en verwarm 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de pankotopping.

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3217 /769	581 /139
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	14,8	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



# Geitenkaassalade met aardbei-balsamicodressing

met appel, biet en geroosterde walnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verge geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



[Mini]-komkommer



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Aardbeienaus



Seizoensbroodje



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Met dit sterbroodje laten we de maaltijd éxtra schitteren in deze feestmaand. Fijne feestdagen!

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

NUTRI-SCORE



## 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 saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers geitenkaas* (g)	60	125	200	250	325	375
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardbeienaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	582 /139
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	21,3	4
Koolhydraten (g)	55	10
Waarvan suikers (g)	23,7	4,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,7	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.
- Weeg de aangegeven hoeveelheid **rode biet** af en snijd in blokjes (zie Tip).
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

**Tip:** Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat snijden.



### 2. Walnootstukjes roosteren

- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten af in de voorverwarmde oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.

**Weetje** ☀ Eet je graag seizoengroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!



### 3. Appel bakken

- Meng in een grote saladekom de **aardbeienaus** met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de **appelblokjes** 3 - 4 minuten (zie Tip).

**Tip:** Houd de pan goed in de gaten. Gebruik eventueel wat extra roomboter om ervoor te zorgen dat de appelblokjes niet aanbakken.



### 4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **slamix** en de **komkommer** toe aan de saladekom. Meng de dressing door de salade.
- Verdeel de salade over de borden en leg de **bietblokjes**, **appel** en **ui** erbovenop.
- Verkruimel de **verse geitenkaas** erover en garneer met de gerosterde **walnootstukjes**. Serveer met het **broodje**.

**Eet smakelijk!**



# Rijstnoedels met sticky vegetarische runderstukjes

met roerbakgroenten en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Vegetarische runderstukjes



Brede rijstnoedels



Vietnamese saus



Verse munt



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Gemberpuree



Groentemix met wittekool



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

Munt is niet alleen goed voor de smaak, het bevat ook vitamines en mineralen. Vitamine A, vitamine C, calcium, fosfor en kalium - je kunt het allemaal vinden in munt. Het is de multivitamine van de plantenwereld!

Scheur mij af!



## 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, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (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)	2452 /586	549 /131
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,5
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	25	5,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	3,7	0,8

## Allergenen

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



### 1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **noedels** 6 - 7 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de **noedels** af en bewaar apart.
- Verhit ondertussen de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **groentemix** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Roerbakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische runderstukjes** en de **gemberpuree** 3 - 4 minuten.
- Roer de **zoet-pittige chilisaus** en een scheutje kookvocht erdoor (zie Tip). Bak 1 minuut en houd warm tot serveren.
- Snijd ondertussen de **munt** fijn en snijd de **limoen** in kwartjes.

**Tip:** Voeg meer kookvocht toe indien het geheel te droog lijkt.



### 3. Afmaken

- Voeg de **Vietnamese saus**, honing en ketjap toe aan de groenten (zie Tip).
- Pers ¼ **limoen** per persoon uit boven de **groenten**. Meng goed door.
- Zet het vuur hoger en voeg de **noedels** toe aan de wok. Roerbak 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over kommen en leg de **vegetarische runderstukjes** erbovenop.
- Garneer met de **munt**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**

**Gezonheidstip** ☀ Let jij op je zoutinnname? Laat de ketjap in deze stap dan achterwege. Voeg eventueel na het serveren een beetje ketjap naar smaak toe.



# Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met zoet-pittige chilisaus en salade met zure room

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Biologische zure room



Paprikapoeder



Kipfilethaasjes



Tomaat



[Mini-]komkommer



Panko paneermeel



Zoet-pittige chilisaus



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

Je geeft de kipnuggets extra crunch met panko - een soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.

Scheur mij af!



## 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, diep bord, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 / 787	511 / 122
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	12,1	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Frietjes bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met een scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Tip:** Voor het krokantste resultaat gebruik je een **heteluchtoven**. Heb jij die niet? Verwarm de oven dan voor op 240 graden en houd dezelfde baktijd aan.



### 2. Kipfilet marinieren

Meng in een kom de helft van de **zure room** met het **paprikapoeder** en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **kipfilethaasjes** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm en meng de **kipfilethaasjes** met het zure-roomsausje. Controleer ondertussen de ovenfrietjes.



### 3. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Halveer de **komkommer** en snijd in halve maantjes. Meng in een saladekom de **tomaat** en **komkommer** met de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en de overige **zure room**. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Kip paneren

Verdeel de **panko** met peper en zout over een diep bord. Wentel de **kipfilethaasjes** erdoor tot ze volledig bedekt zijn met een laagje **panko**.



### 5. Kip bakken

Leg een bord met keukenpapier klaar om de **kip** op uit te laten lekken na het bakken. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de olie goed heet is en bak de **kipnuggets** 2 - 3 minuten per kant. De **kipnuggets** zijn klaar als ze een goudbruin korstje hebben. Haal uit de pan en laat uitlekken op het bord.



### 6. Serveren

Serveer de **kipnuggets** met de salade, de **zoet-pittige chilisaus** en de zelfgemaakte frietjes.

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

**Eet smakelijk!**



# Smokey orzo met geroosterde groenten

met knoflookbrood, witte kaas en vers basilicum

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Vers basilicum  
en oregano



Rode puntpaprika



Courgette



Aubergine



Orzo



Ui



Knoflookteentjes



Passata



Gerookt paprikapoeder



Italiaanse kruiden



Volkoren ciabatta



Witte kaas



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

Je servert dit gerecht met knoflookbrood van ciabatta  
en een zelfgemaakte knoflook-kruidenolie. De reepjes zijn  
perfect om in de tomatensaus te dippen!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan, steelpan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	50	100	150	200	250	300
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2929 /700	514 /123
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,5
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	23,8	4,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **orzo**. Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **oregano** en hak grof. Snijd de **puntpaprika** in reepjes. Snijd de **courgette** en **aubergine** in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een grote kom de **groenten** en **oregano** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten op laag vuur beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



### 2. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier. Houd wat ruimte over aan een kant voor de **ciabatta** (zie Tip). Rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze zacht zijn.

**Tip:** *Kook je voor 3 personen of meer? Gebruik dan 2 bakplaten.*



### 3. Tomatensaus maken

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de helft van de **knoflook** toe en fruit 3 minuten. Blus af met de **passata** en balsamicoazijn. Voeg het **gerookt paprikapoeder** en suiker toe en laat nog 5 - 7 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Broodje bakken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met de **Italiaanse kruiden** en 1 el olijfolie per persoon. Snijd de **ciabatta** open, besprenkel met de knoflook-kruidenolie en breng op smaak met peper en zout. Bak het knoflookbrood in 8 minuten krokant in de oven.



### 5. Kruidenkaastopping maken

Hak het **basilicum** grof. Verkruimel de **witte kaas** boven de kleine kom die je hebt gebruikt voor de kruidenolie. Meng de **witte kaas** met het **basilicum** en breng op smaak met peper.



### 6. Serveren

Meng de **groenten** met de **orzo**. Verdeel de tomatensaus over de borden en schep de **orzo** erbovenop. Garneer met de kaas-basilicumtopping. Snijd het knoflookbrood in repen en serveer ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Heek met kruidensaus en friszoete parelcouscous

met wortel, cherrytomaten en rozijnen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Wortel



Rode cherrytomaten



Ui



Verse bladpeterselie



Parelcouscous



Rozijnen



Tomaat



Heekfilet



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

Rozijnen, zongedroogde druiven, hebben een natuurlijke zoetheid en een stevige textuur die zowel zoete als hartige gerechten naar een hoger niveau tillen. Ze zijn niet alleen heerlijk, ze zitten ook boordevol antioxidanten en vezels!



Scheur mij af!

## 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, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 /635	401 /96
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,3
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	21,8	3,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,3	0,2

## 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 bereid de bouillon. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in zeer dunne halve plakken. Snijd de **tomaat** in partjes.

**Weetje** 🍎 Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



### 2. Groenten roosteren

Leg de **wortel** in een ovenschaal en besprengel met de helft van de olijfolie. Meng goed zodat alle **wortelplakjes** bedekt zijn met een laagje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven. Voeg hierna de **rode cherrytomaten** en **tomatenpartjes** toe aan de **wortel** in de ovenschaal, schep om en rooster nog 15 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **peterselie** fijn.



### 3. Parelcouscous koken

Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **parelcouscous** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon en de **rozijnen** toe, zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedeckt, in 12 - 14 minuten droog. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitslomen. Meng er vervolgens 1/3 van de **peterselie** door.



### 4. Heek bakken

Verhit ondertussen 1/2 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **heek** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **heek** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Bewaar de koekenpan met bakvet.



### 5. Saus maken

Verhit de overige roomboter in de koekenpan met bakvet en voeg de helft van de overige **peterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



### 6. Serveren

Meng de **tomaten** en **wortel** door de **parelcouscous**. Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de overige **peterselie**. Leg de **heek** erop en schenk de saus erover.

**Eet smakelijk!**



# Mexicaans gekruide kippendijfilet

met gepofte paprika, witte kaas en peterselie

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Rode puntpaprika



Kippendijfilet



Mexicaanse kruiden



Citroen



Witte langgraanrijst



Verge bladpeterselie



Witte kaas



Amandelschaafsel



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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¾	1½	2	2½	3½	4
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171/758	471/113
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,5
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	9,3	1,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Paprika's roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Halver ondertussen de **puntpaprika** in de lengte en snij de overige **paprika** in de lengte in vieren. Verwijder de zaadlijsten van beide soorten **paprika**. Leg vervolgens op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met ¼ van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **paprika's** 20 - 25 minuten.



### 2. Kip marinieren

Meng ondertussen in een kom de **kippendijfilet** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ¼ van de olijfolie.



### 3. Kip bakken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 minuten per kant. Haal uit de pan. Pers ondertussen de **citroen**.



### 4. Koken

Voeg de **rijst**, de bouillon, de overige **Mexicaanse kruiden** en 2 tl **citroensap** per persoon toe aan de hapjespan. Roer goed door en leg de **kip** in de **rijst**. Laat, afgedekt, 20 - 25 minuten garen op middellaag vuur, of tot de **rijst** beetgaar is. Roer regelmatig door (zie Tip).

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



### 5. Amandelschaafsel roosteren

Snijd ondertussen de **verse bladpeterselie** fijn. Verkruimel de **witte kaas**. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.



### 6. Serveren

Serveer de **kippendij** met de **rijst** en de geroosterde **paprika's**. Garneer met de **bladpeterselie**, de **witte kaas** en het **amandelschaafsel**.

**Weetje** 🍎 Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet met kruidige tajine-stijl groentestoof

met aardappelen, gedroogde abrikozen en amandelschaafsel

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Aardappelen



Wortel



Verse bladpeterselie



Tomaat



Tomatenpuree



Gedroogde  
abrikozenstukjes



Amandelschaafsel



Midden-Oosterse  
kruidentmix



Kipfilet met  
mediterrane kruiden



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

Deze groentestoof is geïnspireerd op de Marokkaanse tajine.  
De tajine is een aardewerken pot die van oudsher op hete  
kolen wordt gezet om de stoof langzaam te garen.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## 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, grote hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 / 597	303 / 72
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,6
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	34,9	4,2
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Snijden en bakken

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Schil de **wortel** met een dunschiller en snijd in blokjes van 1 cm. Verhit de helft van de olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een snuf zout toe en fruit 1 minuut.



### 2. Groenten bakken

Voeg de **aardappelen**, de **wortel** en **Midden-Oosterse kruiden** toe aan de pan en roerbak nog 1 minuut. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en stoof, afgedekt, in 25 minuten gaar. Schep regelmatig om.



### 3. Stoof afmaken

Hak ondertussen de **verse bladpeterselie** grof. Snijd de **tomaat** in partjes. Haal het deksel van de pan en roer de **tomatenpuree** door de groentestoof. Laat nog 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **abrikozenstukjes**, de **tomaat** en de honing toe en kook nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Kipfilet bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kipfilet**, afgedekt, nog 4 - 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 5. Amandelen bakken

Verhit in dezelfde koekenpan de roomboter en bak het **amandelschaafsel** in 2 minuten goudbruin op middelhoog vuur. Leg de **kipfilet** bij de **amandelen** in de koekenpan en verhit nog 1 minuut.



### 6. Serveren

Verdeel de groentestoof over de borden en leg de **kipfilet** ernaast. Garneer met de **bladpeterselie** en het **amandelschaafsel**.

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

Eet smakelijk!



# Mexicaanse stijl garnalen met limoen-korianderrijst

met tomatensaus en tortillachips

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Ui



Tomaat



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Limoen



Sweet chili tortillachips



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

Ken jij tortillachips alleen als snack? In dit recept vormen ze de basis voor een smaakvol en vullend Mexicaans gerecht.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	660 /158
Vetten (g)	28	6
Waaran verzadigd (g)	7,1	1,5
Koolhydraten (g)	99	21
Waaran suikers (g)	14,7	3,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Rijst bereiden

- Verhit de roomboter in een pan met deksel op middellaag vuur. Voeg de **rijst** en de helft van de suiker toe aan de pan. Roer goed en bak 1 minuut.
- Voeg 200 ml water per persoon toe aan de pan en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur. Laat afgedekt staan tot serveren.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de **knoflook**, 1 ½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon, peper en zout.



### 2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan heet is, de **garnalen** toe en bak 1 - 2 minuten per kant. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in de pan van de **garnalen** op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en fruit 2 minuten.

**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!



### 3. Saus maken

- Voeg de verse **tomaat** toe aan de pan met **ui** en bak 2 minuten. Blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg per persoon: ¼ pak **tomatenblokjes** en ½ tl suiker toe. Laat 5 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.
- Rasp ondertussen de schil van de **limoen**. Snijd de **limoen** in 4 partjes. Hak de **koriander** grof.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de **rijst**. Voeg de **limoensasp** en **koriander** naar smaak toe en roer de **rijst** voorzichtig door met een vork. Proef en breng op smaak met zout.



### 4. Serveren

- Meng de **garnalen** door de tomatensaus en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Verdeel de tomatensaus met **garnalen** eroverheen.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes** en serveer de **tortillachips** ernaast.

**Eet smakelijk!**



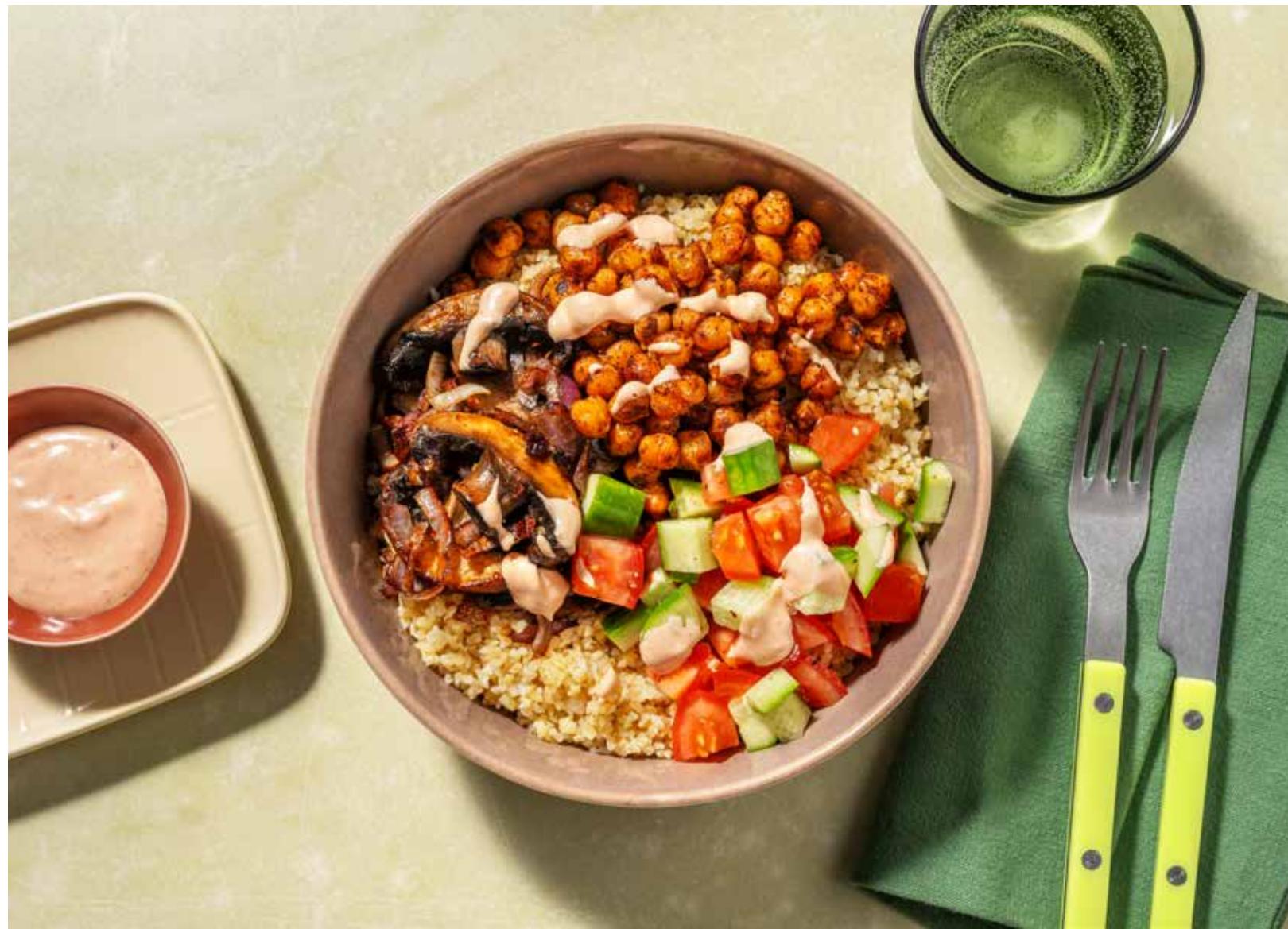
HELLO  
FRESH

# Bulgurbowl met harissa en portobello

met smokey kikkererwten en komkommer-tomatensalade

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kikkererwten



Bulgur



Midden-Oosterse  
kruidenthee



[Mini]-komkommer



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Ui



Portobello



Harissa



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!

Scheur mij af!



## 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, pan, keukenpapier, vergiet, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	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	675 / 161
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1
Koolhydraten (g)	74	15
Waarvan suikers (g)	11,8	2,4
Vezels (g)	21	4
Eiwit (g)	21	4
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 aan de kook in een pan voor de **bulgur**. Kook de **bulgur** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uistomen.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruiden** toe en breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout. Meng goed door.
- Spoel de **kikkererwten** af onder koud water in een vergiet, laat uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **kikkererwten** 12 - 14 minuten.



### 2. Kikkererwten afmaken

- Voeg ⅔ van de zonnebloemolie en het **gerookte paprikapoeder** toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de **portobello** in dunne plakken.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak de **portobello** en de **ui** 5 minuten.
- Roer de **harissa** en honing door de **portobello** en bak 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** en **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de witte wijnazijn met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de **tomaat** en **komkommer** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de sambal en de aangegeven hoeveelheid water voor saus.



### 4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over diepe borden.
- Verdeel de **portobello**, **kikkererwten** en **tomaat-komkommersalade** erover.
- Garneer met de sambalmayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Volkoren noedels met kipgehakt en Aziatische saus

met courgette, paprika en cashewnoten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Gemberpuree combineert de uitgesproken, aromatische smaak van verse gember met kant-en-klaar gemak. Het bespaart tijd in de keuken en geeft een warme kick aan gerechten!

Scheur mij af!



Courgette



Paprika



Rode peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Cashewstukjes



Sjalot



Volkoren noedels



Knoflookteent



Gemberpuree

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600	
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3	
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30	
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60	
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300	
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

## 2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot**, **knoflook** en het **kipgehakt** toe en bak het **gehakt** in 2 minuten los.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes** en **rode peper** toe aan de wok of hapjespan en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Mengen

- Voeg de **zoete Aziatische saus**, **gemberpuree** en **sojasaus** toe (zie Tip). Meng goed door.
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Roer de **noedels** een paar keer goed door.
- Giet af en voeg de **noedels** toe aan de **groenten** en roerbak nog 1 minuut.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus of voeg eventueel later bij het serveren naar smaak toe.

## 4. Serveren

- Verdeel de **kip** en **noedels** over de borden.
- Garneer met de **cashewstukjes**.

**Weetje** 🌱 Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn 2 belangrijke mineralen voor het lichaam. Zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

**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 vind 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.



Scheur mij af!

## 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)	2766 / 661	478 / 114
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,9
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	17,8	3,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	23	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 **paprika** in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen (zie Tip). 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 de **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!**



# Romige aardappel-preisoep met gruyère crostini

met kruidenolie en geroosterde pompoenpitten

Veggie ✓ Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



KOOK  
PLAN

## 1 DAG VAN TEVOREN

- Maak de soep en warm kort voor het serveren opnieuw op

## VOOR HET DINEREN

- Bak de crostini's
- Maak de kruidenolie
- Rooster de pompoenpitten

## NUTRI-SCORE



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Prei



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Witte ciabatta



Geraspte gruyère DOP



Slagroom



Pompoenpitten

## 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, staafmixer of blender, kleine kom, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vers bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	4498 /1075	588 /141
Vetten (g)	86	11
Waaran verzadigd (g)	36,8	4,8
Koolhydraten (g)	52	7
Waaran suikers (g)	10,5	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptkaart.

## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Pel en plet de **knoflook**. Snipper de **ui** en snij de **prei** in dunne ringen.
- Verhit de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en **prei** 5 - 6 minuten.



## 3. Toppings voorbereiden

- Snij de **kruiden** fijn en houd ⅓ van de **bieslook** apart voor de garnering.
- Meng in een kleine kom de overige **kruiden** met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

## 2. Crostini's maken

- Schil en snijd de **ardappelen** in blokjes. Voeg toe aan een soeppan. Voeg de mosterd, bouillon en **room** toe en breng aan de kook. Kook, afgedekt, 7 - 8 minuten zachtjes.
- Snijd het **brood** in plakken en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg met ¾ van de **gruyère** en bak 6 - 8 minuten in de oven.



## 4. Serveren

- Voeg de witewijnazijn toe aan de soep en pureer met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de kruidenolie, de geroosterde **pompoenpitten** en de overige **gruyère**.
- Serveer met de crostini's en garneer met de overige **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



# Romige tomatensoep met parmezaanchips

alleen opwarmen | met crostini, kruidenolie en balsamicocrème

Veggie ✓ Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



## VOOR HET DINEREN

- Maak de kruidenolie
- Bereid de crostini's
- Maak de parmezaanchips

## NUTRI-SCORE



Tomatencrème soep



Witte ciabatta



Parmigiano  
Reggiano DOP



Verse basilicum,  
bieslook en  
bladpeterselie



Knoflookteent



Slagroom



Balsamicocrème



Italiaanse kruiden



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, rasp, steelpan, 2x kleine kom, spatel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatencremesoep* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slagroom* (ml)	50	100	150	200	250	300
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2753 / 658	712 / 170
Vetten (g)	52	13
Waarvan verzadigd (g)	18,4	4,8
Koolhydraten (g)	36	9
Waarvan suikers (g)	4	1
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	11	3
Zout (g)	3,1	0,8

## Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptkaart.

## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de **verse kruiden** met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Crostini's maken

- Snijd de **ciabatta** in plakjes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Meng in een kleine kom de olijfolie met de **Italiaanse kruiden**. Besmeer de **ciabattaplakken** met de Italiaanse-kruidentolie.
- Bak de crostini 8 - 10 minuten in de oven.
- Pel de **knoflook** en wrijf de **knoflookteentje** over de geroosterde crostini.



## 3. Parmezaanchips maken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn.
- Maak op de bakplaat met bakpapier kleine cirkels van 1 el **geraspte kaas** per cirkel.
- Bak de chips 8 - 10 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Laat de parmezaanchips volledig afkoelen en haal ze voorzichtig met een spatel van de bakplaat af.



## 4. Serveren

- Verwarm kort voor het serveren de **soep** 4 - 5 minuten in een pan op laag vuur. Roer af en toe door om aanbranden onderin de pan te voorkomen.
- Serveer de soep in kommen en besprenkel met de **slagroom**, **balsamicocrème** en de verse-kruidenolie.
- Garneer met de parmezaanchips.
- Serveer met de crostini's.

**Eet smakelijk!**



# Chocolade lavacake met aardbeiensaus

alleen afbakken | met mascarpone, amandelschaafsel en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



## VOOR HET DINEREN

- Maak de aardbeiensaus
- Bereid de mascarpone
- Rooster het amandelschaafsel



Lavacake



Aardbeienjam



Limoen



Amandelschaafsel



Mascarpone



## 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, fijne rasp, kleine kom, kleine steelpan, koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lava cake* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardbeienjam (g)	25	45	70	90	115	135
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3

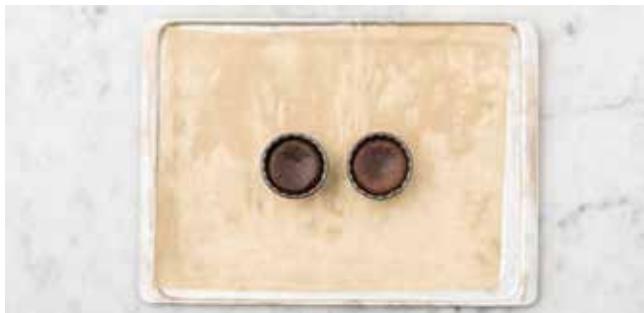
\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2280 /545	1392 /333
Vetten (g)	31	19
Waarvan verzadigd (g)	17,3	10,6
Koolhydraten (g)	57	35
Waarvan suikers (g)	43,7	26,7
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	8	5
Zout (g)	0,1	0,1

## Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptekaart.

## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de **lavacakes** uit de verpakking en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 minuten in de oven.



## 3. Amandelschaafsel roosteren

- Meng in een kleine kom de **mascarpone** met de suiker.
- Proef en voeg eventueel wat van de overige **limoenrasp** naar smaak toe.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 2. Aardbeiensaus maken

- Rasp ondertussen de schil van de **limoen** en pers het sap eruit. Bewaar de **limoenrasp** en het **limoensap** in 2 aparte kommen.
- Verwarm een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **aardbeienjam**, het **limoensap** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Voeg ½ tl **limoenrasp** per persoon toe en meng goed.
- Verwarm de saus 1 - 2 minuten, maar zorg ervoor dat het niet kookt.



## 4. Serveren

- Verwijder de **lavacakes** voorzichtig van de bakplaat en serveer op borden.
- Schep de **mascarpone** erbovenop.
- Giet de aardbeiensaus rond de **lavacake**.
- Garneer met het **amandelschaafsel**.

**Eet smakelijk!**



# Romige cheesecake met passievruchtsaus

met speculaascrumble, pistachenoten en sinaasappel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



## 1 DAG VAN TEVOREN

- Cheesecake bereiden en samenstellen (zonder de passievruchtsaus of toppings)

## VOOR HET DINEREN

- Passievruchtsaus maken
- Pistachenoten hakken

NUTRI-SCORE



Speculaastukjes



Handsinaasappel



Pistachenoten



Slagroom



Passievrucht



Roomkaas

## 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 kom, fijne rasp, handmixer, steelpan, kleine steelpan, spatel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Speculaastukjes (g)	30	60	90	120	150	180
Handsinaasappel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Passievrucht* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	907 / 217
Vetten (g)	58	16
Waarvan verzadigd (g)	34,1	9,3
Koolhydraten (g)	57	16
Waarvan suikers (g)	40,4	11
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	11	3
Zout (g)	0,9	0,2

## Allergenen

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



Je kunt verschillende onderdelen van de gerechten alvast voorbereiden. Zie hiervoor de kookplan-informatie op de voorkant van de receptkaart.

## 1. Voorbereiden

- Haal de **roomkaas** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **speculaas** grof en bewaar ½ el per persoon om later als garnering te gebruiken. Voeg de overige **speculaas** toe aan een kom.
- Verhit de roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Giet de gesmolten roomboter bij de **speculaas** en meng goed door elkaar.



## 3. Vulling maken

- Klop in een grote kom met een staafmixer de **slagroom** met de overige suiker tot stevige pieken.
- Gebruik een spatel om de **roomkaas** en ½ tl **sinaasappelrasp** per persoon erdoor te spatelen.
- Hak de **pistachenoten** grof.



## 2. Saus maken

- Verdeel de helft van het speculaasmengsel over serveerglazen en leg apart in de koelkast. Houd het overige speculaasmengsel apart om later te gebruiken.
- Rasp de **sinaasappel** en pers het sap eruit. Snijd de **passievrucht** open en schep het vruchtvlees eruit.
- Voeg het **sinaasappelsap**, de **passievrucht** en de helft van de suiker toe aan een steelpan op middelhoog vuur. Laat 4 - 5 minuten inkoken.



## 4. Serveren

- Verdeel de helft van het roomkaasmengsel over de glazen.
- Verdeel eerst het overige speculaasmengsel over de **roomkaas** en daarna het overige roomkaasmengsel.
- Werk af met de passievruchtsaus.
- Garneer met de **pistachenoten** en de achtergehouden **speculaas**.

**Eet smakelijk!**

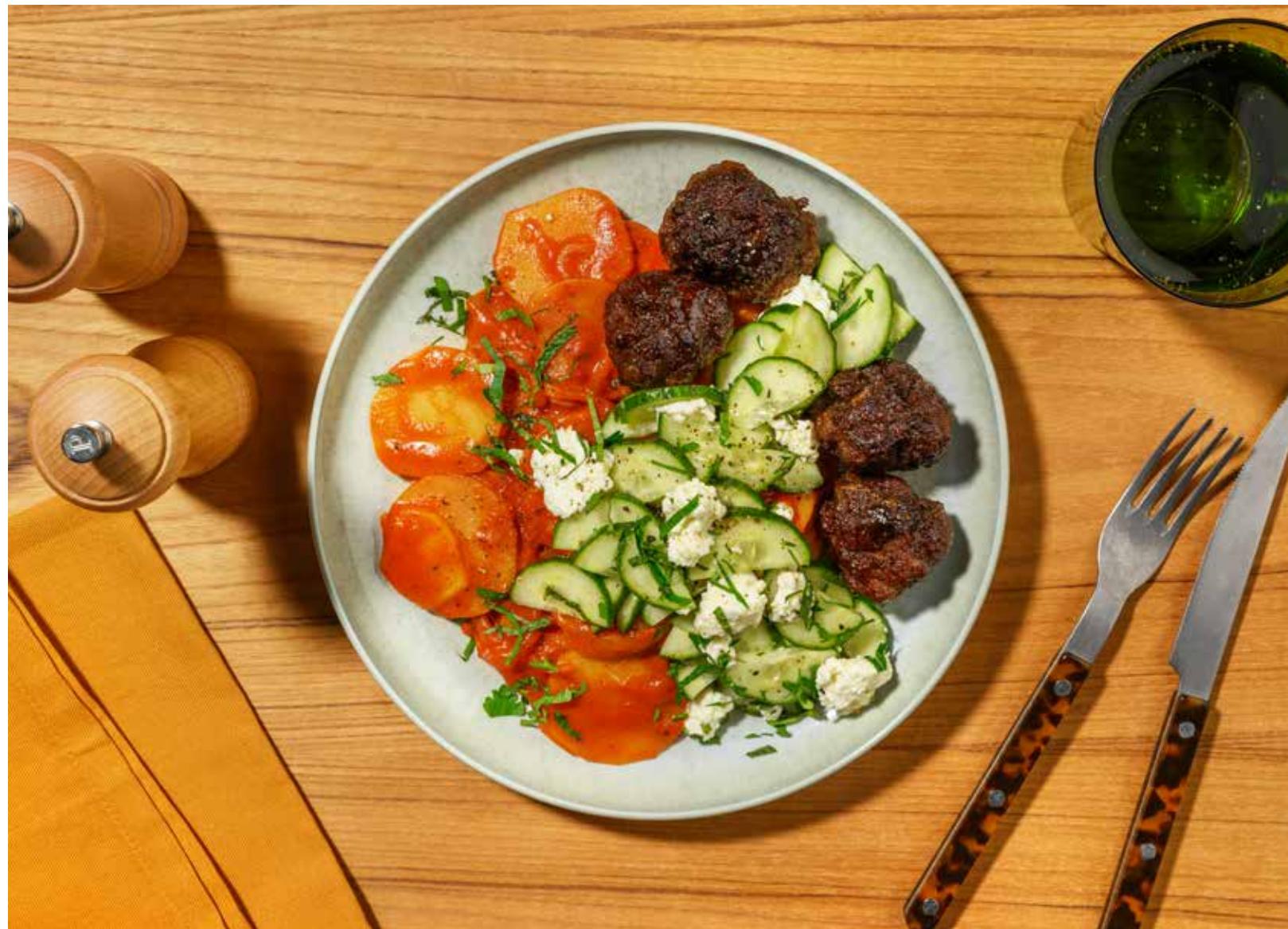


# Köftegehaktballetjes met fetasalade

met aardappelen, geïnspireerd op sanyet el batates

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelschijfjes



Ui



Knoflookteentje



Afrikaanse kruidenmix



Passata



Rundergehaktballetjes  
met köfte-kruiden



[Mini-]komkommer



Verse bladpeterselie  
en munt



Feta



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

Sanyet el batates is een heerlijke stoofschotel uit het Midden-Oosten, bestaande uit laagjes aardappelen, ui en tomaten en gekruid met specerijen, gebakken tot de groenten zacht zijn. Een hartverwarmend gerecht voor tijdens koude winteravonden!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## 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, koekenpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rundergehaktballetjes met kófte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Feta* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie (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
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 / 764	450 / 108
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,6
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	17,2	2,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Voeg aan dezelfde pan de **aardappelen** toe en bak, afgedekt, 7 - 8 minuten.
- Voeg de **Afrikaanse kruidenmix, passata** en bouillon toe en laat 1 - 2 minuten afgedekt koken. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur lager en dek de koekenpan af. Bak 6 - 8 minuten verder, of tot de **gehaktballetjes** gaar zijn.
- Roer de honing erdoor en bak 1 minuut verder.



### 3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.
- Hak de **peterselie** en **munt** fijn en bewaar de **kruiden** apart van elkaar.
- Prak in een kom de **feta** met een vork. Meng met de witte wijnazijn en extra vierge olijfolie.
- Roer de **komkommer** en **munt** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen** over de borden.
- Serveer met de sticky **gehaktballetjes** en garneer met de **peterselie**.
- Serveer met de smashed-fetasalade.

**Eet smakelijk!**



# Romige kip casarecce

met courgette, paprika en zongedroogde tomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Courgette



Casarecce



Ui



Geraspte Goudse kaas



Paprikareepjes



Kippendijreepjes met Zongedroogde tomaten  
mediterrane kruiden



Siciliaanse kruidenmix Oatly kookhaver bio



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.



Scheur mij af!

## 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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oatly kookhaver bio (ml)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3142 /751	604 /144
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,4
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	15,7	3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snijd de **courgette** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** en de **kippendijreepjes** toe en bak 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** klein.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes**, **zongedroogde tomaten** en **Siciliaanse kruiden** toe en bak nog 3 - 4 minuten.



### 3. Saus maken

- Voeg de **Oatly kookhaver** toe aan de hapjespan en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Laat de saus 2 minuten al roerend inkoken (zie Tip).
- Voeg de **pasta** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Is de saus heel waterig? Zet het vuur dan hoog en laat de saus wat langer inkoken.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **groenten** over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte kaas**.

**Weetje** Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

**Eet smakelijk!**



# Wraps met Mexicaans gekruide heek

met avocado, koriander en sriracha-koolsla

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Witte tortilla



Heekfilet



Rodekool,  
wittekool en wortel



Radicchio en ijsbergsla



Avocado



Verse koriander



Sriracha-mayo



Mexicaanse kruiden



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

De combinatie van vis en de Mexicaanse keuken vindt zijn oorsprong in de kustgebieden van Mexico, waar verse vis en schaaldieren in overvloed aanwezig zijn.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## 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, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 /686	661 /158
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	4,6	1,1
Koolhydraten (g)	59	14
Waarvan suikers (g)	15,8	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	7
Zout (g)	2,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **rodekoel, wittekool en wortel** met de **sriracha-mayo**, wittewijnazijn, de suiker en de helft van de **koriander**.
- Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



### 2. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en halveer de **vis**. Bestrooi met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.



### 3. Avocado snijden

- Besprengel de **vis** met de honing, draai de **vis** om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

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



### 4. Serveren

- Vul de **tortilla's** met de koolsla, **slamix**, **vis** en **avocado**.
- Garneer met de overige **koriander**.
- Rol de **tortilla's** op en serveer.

**Eet smakelijk!**