



Linguine met knoflookgarnalen

met venkel-tomatensaus en vers basilicum

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Passata



Linguine



Knoflookteent



Venkel



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Rode ui



Rode puntpaprika



Citroen



Garnalen



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

Hoewel het niet gebruikelijk is, kan venkel wel 2 meter hoog worden.
Gelukkig is de venkel in je box een stuk kleiner dan dat, en daarmee veel
gemakkelijker te bereiden!



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, fijne rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Lingue (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2238 /535	429 /102
Vetten (g)	8	2
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	17,1	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halver de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne reepjes.
- Snijd de **ui** en **puntpaprika** in halve ringen. Snijd het **basilicum** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook ruim water in een pan voor de **pasta** en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje Wist je dat 200 gram venkel bijna 1/4 van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.



2. Garnalen bakken

- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 1 - 2 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



3. Saus maken

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



4. Serveren

- Voeg de **garnalen** en de **pasta** toe aan de **venkel-tomatensaus** en meng goed door (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Rasp de schil van ¼ **citroen** per persoon over de borden en snijd de **citroen** in partjes.
- Garneer met het verse **basilicum** en de **citroenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Geroerbakte biefstukkreepjes met volkoren noedels

met woksaus met gember, groenten en gefrituurde uitjes

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukkreepjes



Woksaus met gember



Rode ui



Wortel



Bosui



Rode peper



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels



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

Bosui is een zeer veelzijdige en voedzame groente! Het bevat weinig calorieën, maar veel vitamine A, C en K. Het is ook een goede bron van vezels en antioxidant, die de gezondheid van het immuunsysteem en de spijsvertering ondersteunen.



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, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 /654	615 /147
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,3
Koolhydraten (g)	77	17
Waarvan suikers (g)	30,8	6,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	2,9	0,7

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 voor de **noedels**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uistomen.
- Meng in een kom de **biefstukkreepjes** met de bloem en de helft van de ketjap. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **bosui** in 3 gelijke stukken.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



3. Groenten bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **ui** en **bosui** toe en roerbak nog 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de **biefstukkreepjes** 1 minuut, haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



4. Serveren

- Voeg aan dezelfde pan de **noedels**, de groenten, de woksaus met **gember**, de overige ketjap en 30 ml kookvocht per persoon toe.
- Roerbak 1 - 2 minuten. Voeg eventueel meer kookvocht toe.
- Serveer de **noedels** in kommen. Leg de **biefstukkreepjes** erbovenop en garneer met de gefrituurde **uitjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kippendij met zoete-aardappelpuree en maïs-salsa

en voor ouders: pittige jalapeñosaus, limoen en koriander

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zoete aardappel



Aardappelen



Paprika



Rode ui



Mais in blik



Tomaat



Paprikapoeder



Zoet-pittige chilisaus



Jalapeño



Limoen



Verse koriander



Kippendijreepjes



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

Koriander heeft twee verschillende delen die kunnen worden gebruikt: de bladeren, die een frisse en citrusachtige smaak hebben, en de zaden, die een warme en kruidige smaak 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, staafmixer of blender, pan, aardappelstamper, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3812 /911	538 /129
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,8
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	25,8	3,6
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was beide **aardappelen** grondig of schil. Snijd in grove stukken.
- Voeg de **aardappelen** toe aan een pan en zet onder water. Kook 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **paprika** in reepjes. Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Laat de **mais** uitlekken.



3. Sauzen maken

- Gebruik een staafmixer om de **jalapeño**, het sap van 1 **limoenpartje** per persoon en de helft van: de **koriander**, de **mayonaise** en de aangegeven hoeveelheid water te mixen. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de zoet-pittige chilisaus met de overige **mayonaise** en het overige water.
- Stamp de **aardappelen** en een klontje roomboter met een aardappelstamper. Voeg eventueel een scheutje melk of wat van het bewaarde kookvocht toe. Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



2. Salsa maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika**, **kip**, uienringen en het **gerookt paprikapoeder** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de **tomaat** met de **mais** en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes. Snijd de **koriander** grof. Verwijder de zaadlijsten van de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en hak grof.



4. Serveren

- Serveer de aardappelpuree over borden met de groenten en **kip** ernaast.
- Voor de kinderen: serveer met de zoet-pittige chilisaus en wat van de salsa.
- Voor de ouders: meng de gesnipperde **ui** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon met de overige salsa en serveer ernaast. Besprenkel met de groene saus en garneer met de overige **koriander**. Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Krokante vegetarische kipburger op brioche

pick 'n' mix toppings: honing-mosterddressing, gekaramelliseerde ui en meer!

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Krieltjes



Briochebroodje



Honing-mosterddressing



Appel



Rode ui



IJsbergsla

Pluimfeestburger van
de Vegetarische Slager®



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

Appels zijn niet alleen lekker, maar ook gezond. Ze zijn rijk aan vezels,
vitamines en antioxidant, wat je lichaam een krachtige boost geeft.

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 met deksel, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
IJsbergsla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

Was de **krieltjes** en snijd doormidden (zie Tip). Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om. Haal na 15 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje vegetarische schnitzel zonder de aardappelen. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



2. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne stafjes. Bewaar enkele blaadjes van de sla apart voor op de burger. Snijd de overige sla fijn voor in de salade.



3. Ui karamelliseren

Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 6 - 8 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de suiker. Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten.

Weetje 🍏 De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitamines, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



4. Salade maken

Meng in een saladekom de **mayonaise** met de wittewijnazijn en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de fijngesneden sla toe aan de saladekom en schep goed om.



5. Burger bakken

Verhit een klein klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de burger 3 - 4 minuten per kant, of tot de burger goudbruin is.



6. Serveren

Snijd het briochebroodje open en leg de burger erop. Serveer alle toppings in aparte kommen op tafel: de bewaarde slablaadjes, gekaramelliseerde ui, de appel en de honing-mosterddressing. Laat iedereen zijn eigen burger en salade maken naar smaak. Serveer de aardappelen ernaast.

Allergenen

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

Eet smakelijk!



Romige orzo met witlof

met ham en kaas

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Witlof



Achterham



Orzo



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



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

Eet jij graag seizoengroenten? Dan heb je geluk - witlof wordt het hele jaar door gekweekt! Het is ook een geweldige bron van allerlei vitamines en mineralen.



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 met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflooksteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[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)	2657 /635	388 /93
Vetten (g)	25	4
Waaran verzadigd (g)	15,6	2,3
Koolhydraten (g)	68	10
Waaran suikers (g)	13,8	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,5	0,4

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 onderkant van de **witlof**stronken en snijd het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern. Snijd vervolgens in de breedte in dunne repen. Bewaar een klein deel om later mee te garneren.

Weetje 🍎 Wist je dat witlof rijk is aan calcium voor sterke botten en tanden, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen en een sterk immuunsysteem?



2. Witlof bakken

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg het **witlof** toe en meng goed door. Bak, afgedekt, 8 - 10 minuten, of tot het **witlof** zachter is. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: Vind je het **witlof** nog te bitter? Voeg dan wat honing naar smaak toe.



3. Ham bereiden

Snijd ondertussen de **achterham** kleine blokjes en bereid de bouillon. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **achterham** in 7 - 9 minuten knapperig en bruin.



4. Orzo garen

Voeg de **orzo** toe aan het **witlof** en meng goed door. Voeg de **room** en de bouillon toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten heel zacht koken. Schep tussendoor af en toe om en voeg eventueel wat extra water toe als de **orzo** aanbakt.



5. Ham toevoegen

Haal het deksel van de hapjespan en voeg de gebakken **achterham** en ¾ van de **gerasppte kaas** toe. Meng alles goed door, verhit nog 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden en garneer met de overige **gerasppte kaas**. Garneer met het bewaarde **witlof** naar smaak.

Eet smakelijk!

Fusion penne met rundergehakt en peterselie-yoghurtsaus

met Parmigiano Reggiano, aubergine en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min.



Penne



Knoflookteens



Ui



Aubergine



Passata



Midden-Oosterse kruidenmix



Biologische volle yoghurt



Parmigiano Reggiano DOP



Verse bladpeterselie



Oesters gekruide rundergehakt



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

De naam penne is afgeleid van *penna*, het Italiaanse woord voor zowel veer als pen. Dit komt omdat de vorm lijkt op de stalen penpunt die vaak met een ganzenveer wordt gebruikt!



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, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Oosters gekruide rundergehakt* (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
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 /759	610 /146
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,1
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	20,6	4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verhit ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- 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 een klein scheutje olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **aubergine** 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de helft van de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 2 minuten mee.



3. Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **passata**, honing en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix** toe. Laat 4 - 5 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **pasta**, **aubergine** en het **gehakt** toe aan de saus. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **pasta** over diepe borden en garneer met de **Parmigiano Reggiano**.
- Besprenkel met de **yoghurtsaus**.

Eet smakelijk!



Wraps met chipotle, zwarte bonen en avocado

met kruidige venkelsla, koriander en limoen

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Chipotle-pasta is een pittige, rokerige smaakmaker gemaakt van gemalen chipotle pepers. Perfect voor sauzen en marinades en geeft een Mexicaanse kick in elk gerecht!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Volkoren tortilla		Zwarte bonen
	Tomaat		Ui
	Knoflookteentje		Chipotle-pasta
	Tomatenpuree		Little gem
	Venkel		Verse koriander
	Limoen		Avocado

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 kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 /743	477 /114
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	18,7	2,9
Vezels (g)	28	4
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,6	0,2

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.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak nog 1 minuut.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.

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. Vulling maken

- Verlaag het vuur en voeg de **zwarte bonen**, **tomaat**, suiker, **chipotle-pasta** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Halver de **venkel**, snijd in kwartjes en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne reepjes.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes en snijd de **koriander** grof.



3. Avocado snijden

- Verwarm de **tortilla's** in een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur 1 - 2 minuten per kant.
- Meng in een grote kom de **mayonaise** met de extra vierge olijfolie en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **venkel** en de helft van de **koriander** toe. Roer goed door.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



4. Serveren

- Snijd de harde onderkant van de sla af en snijd de sla fijn.
- Vul de **tortilla's** met de sla, chipotle-bonen, **avocado** en **venkelsla**.
- Voeg de overige sla toe aan de **venkel** en schep goed om. Serveer eraast.
- Garneer alles met de overige **koriander**. Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Witte grillkaas met kruidige yoghurtsaus

met rijst, champignons en paprika

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Witte langgraanrijst



Knoflookteentjes



Witte grillkaas



Champignons



Midden-Oosterse kruidenmix



Paprika



Verse bladpeterselie



Biologische volle yoghurt



Rode puntpaprika



Limoen



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

Kom, hapjespan, pan met deksel, keukenpapier, kleine koekenpan met anti-aanbaklaag

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte grillkaas* (g)	65	130	200	260	330	390
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 /787	603 /144
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,4
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	15,3	2,8
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Snipper de helft van de **ui**. Snijd de andere helft in ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Fruit de gesnipperde **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 minuten mee. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg ruim water toe en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de **champignons** in kwartjes. Pers de **limoen** uit.
- Verwijder de zaadlijsten van de **puntpaprika** en gewone **paprika** en snijd beide in dunne reepjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de overige **ui** 3 - 4 minuten.



3. Saus maken

- Voeg de **Midden-Oosterse kruiden**, **champignons**, **paprika** en **rode puntpaprika** toe en bak 6 - 8 minuten.
- Voeg 1 tl **limoensap** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **peterselie** fijn en voeg de helft toe aan een kom.
- Voeg de **yoghurt**, de extra vierge olijfolie en 1 tl **limoensap** per persoon toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verhit kort voor serveren een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** in 3 - 4 minuten rondom goudbruin.
- Verdeel de **rijst** over borden en schep de groenten erbovenop. Leg de **grillkaas** op de groenten.
- Garneer met de **yoghurtsaus** en de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!

Krokante garnalen met zoet-pittige chilisaus

met kokosrijst en zoetzure groenten

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kokosmelk



Witte langgraanrijst



Komkommer



Radijs



Kokosrasp



Panko paneermeel



Garnalen



Verse koriander



Zoet-pittige chilisaus



Citroen



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

Klein maar krachtig! Radijsjes zijn een uitstekende bron van vitamine C, zitten boordevol vezels en bevatten weinig calorieën.



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, pan met deksel, keukenpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 /787	410 /98
Vetten (g)	31	4
Waaran verzadigd (g)	15,4	1,9
Koolhydraten (g)	100	12
Waaran suikers (g)	15	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Voeg de **kokosmelk** toe aan een pan en giet de bouillon erbij.
- Voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur. Giet af en laat afgedekt staan.
- Halverve ondertussen de **komkommer** in de lengte. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **komkommer** in halve maantjes. Verwijder het blad van de **radijsjes** en snijd de **radijsjes** in dunne plakjes.



2. Salade maken

- Snijd de **citroen** in 6 partjes en pers het sap van 2 **citroenpartjes** per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de suiker en wittewijnazijn toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer** en **radijs** toe aan de zoetzure dressing in de saladekom en meng goed door elkaar.
- Bewaar in de koelkast tot serveren en schep regelmatig om.



3. Garnalen bereiden

- Meng in een kom de **kokosrasp** met de **panko**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprekkel met de zonnebloemolie.
- Strooi het kokos-pankomengsel over de **garnalen** en schep goed om. Bak de **garnalen** 12 - 14 minuten in de oven.

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



4. Serveren

- Snijd de **koriander** fijn.
- Serveer de **kokosrijst** met de **garnalen** en de zoetzure groenten.
- Bestrooi het overige kokos-pankomengsel over de **rijst** en besprekkel met de zoet-pittige chilisaus.
- Garneer met de **koriander** en serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bulgur met geroosterde wortel en feta

met harissa, spinazie en amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Knoflookteentjes



Rode ui



Harissa



Babyspinazie



Gezouten amandelen



Feta



Gele wortel



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

Babyspinazie heeft jongere, kleinere blaadjes, is malser en iets zoeter dan gewone spinazie. Maar maak je geen zorgen, beide zijn even voedzaam!



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, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	441 / 105
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	15,2	2,4
vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Wortel bakken

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



3. Bulgur koken

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



4. Mengen

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



5. Spinazie toevoegen

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de **bulgur** en roer goed door. Hak de gezouten **amandelen** grof en bewaar apart.

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Steak met Thaise stijl quinoosalade en pinda's

met sesam-limoendressing, paarse wortel en bruine rijst

Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Sesamolie is geliefd om zijn rijke, nootachtige smaak en niet weg te denken uit de Aziatische keuken. Sesamolie wordt vaak gebruikt om gerechten af te maken, maar kan ook worden gebruikt als bakolie, vooral in recepten waarbij op lage temperatuur wordt gebakken.



Scheur mij af!



Gemarineerde steak



Bruine snelkookrijst



Rode ui



Mini-komkommer



Paarse wortel



Tomaat



Botersla



Limoen



Sesamolie



Knoflookteentje



Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bruine snelkookrijst (g)	30	60	90	120	150	180
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	¼	½	1	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] sojasaus (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

* in de koelkast bewaren

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1891 /452	396 /95
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,6
Koolhydraten (g)	39	8
Waarvan suikers (g)	10,8	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
 - Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 10 - 11 minuten op middelhoog vuur. Giet af en laat afgedekt staan.
 - Snipper de **ui**.
 - Meng in een saladekom de **ui** met de witte wijnazijn en de suiker.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak een half uur tot een uur voor het bakken uit de koelkast.



3. Steak bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de steak 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
 - Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
 - Meng in een kom de **knoflook, sojasaus, sesamolie** en het sap van 1 **limoenpartie** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



2. Salade maken

- Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
 - Snijd de **wortel** in dunne staafjes. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de sla fijn.
 - Voeg de **rijst**, de **komkommer**, de **wortel**, de **tomaat** en de sla toe aan de saladekom. Schep goed om.
 - Snijd de **limoen** in 4 parties. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
 - Verdeel de salade over diepe borden. Besprenkel met $\frac{2}{3}$ van de dressing.
 - Snijd de steak in plakken en leg in het midden van de salade. Besprenkel met de overige dressing.
 - Garneer met de **pinda's** en serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijjk!



HELLO
FRESH

Kabeljauw met romige venkelrisotto

met sperziebonen, Parmigiano Reggiano en spinazie

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Ui



Venkel



Risottorijst



Spinazie



Parmigiano
Reggiano DOP



Kabeljauwfilet



Mascarpone



Verse citroentijm



Sperziebonen



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	380 / 91
Vetten (g)	35	4
Waaran verzadigd (g)	22,3	2,6
Koolhydraten (g)	74	9
Waaran suikers (g)	11,5	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **venkel** in kwartelen, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne repen. Houd het eventuele **venkelloof** apart. Ris de blaadjes van de **citroentijm**.



2. Risotto bereiden

Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **citroentijm** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de helft van de **venkel** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak 2 minuten. Voeg de helft van de wittewijnazijn en ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** in 20 - 25 minuten gaar op middelhoog vuur. Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** samen met de suiker en de overige wittewijnazijn. Bewaar apart tot serveren. Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn.



4. Sperziebonen koken

Schenk een bodempje water in een pan. Voeg een snuf zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedeekt aan de kook en in 6 - 8 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitslomen. Roer een klontje roomboter erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



5. Vis bakken

Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit vlak voor serveren een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de **risotto**. Roer goed en laat slinken. Roer de **mascarpone** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** erdoorheen. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **sperziebonen** met de vis erop. Serveer met de **venkelsalade**. Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en het bewaarde **venkelloof**.

Eet smakelijk!



Kipfilet in hollandaisesaus

met sperziebonen en gebakken rozemarijn krieltjes

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kipfilet



Hollandaisesaus



Voorgekookte halve krieltje met schil



Gedroogde tijm



Gedroogde rozemarijn Siciliaanse kruidenmix



Mini-romatomaatjes



Sperziebonen



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

Hollandaisesaus is een rijke saus op basis van roomboter die waarschijnlijk zijn oorsprong vindt in Frankrijk. De naam verwijst naar de Nederlanders omdat de saus voor het eerst populair werd in de Franse keuken na een diplomatiek verbond met Nederland!



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

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

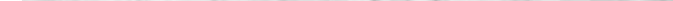
	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	⅓	½	⅓	⅔	1
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	⅓	½	⅓	⅔	1
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Schenk een bodempje water in een pan.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Voeg de **sperziebonen** en een snuf zout toe aan de pan. Breng afgedekt aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken. Giet af en spoel af met koud water.
- Voeg aan een ovenschaal de **sperziebonen** en de mini-romatomaten toe. Besprenkel met ⅓ van de olijfolie.
- Voeg de **tijm** toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster 15 minuten in de oven.



3. Saus verwarmen

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

4. Serveren

- Verdeel de rozemarijnkiertjes en de geroosterde groenten over de borden.
- Snijd de **kipfilet** in plakken en serveer met de hollandaisesaus.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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

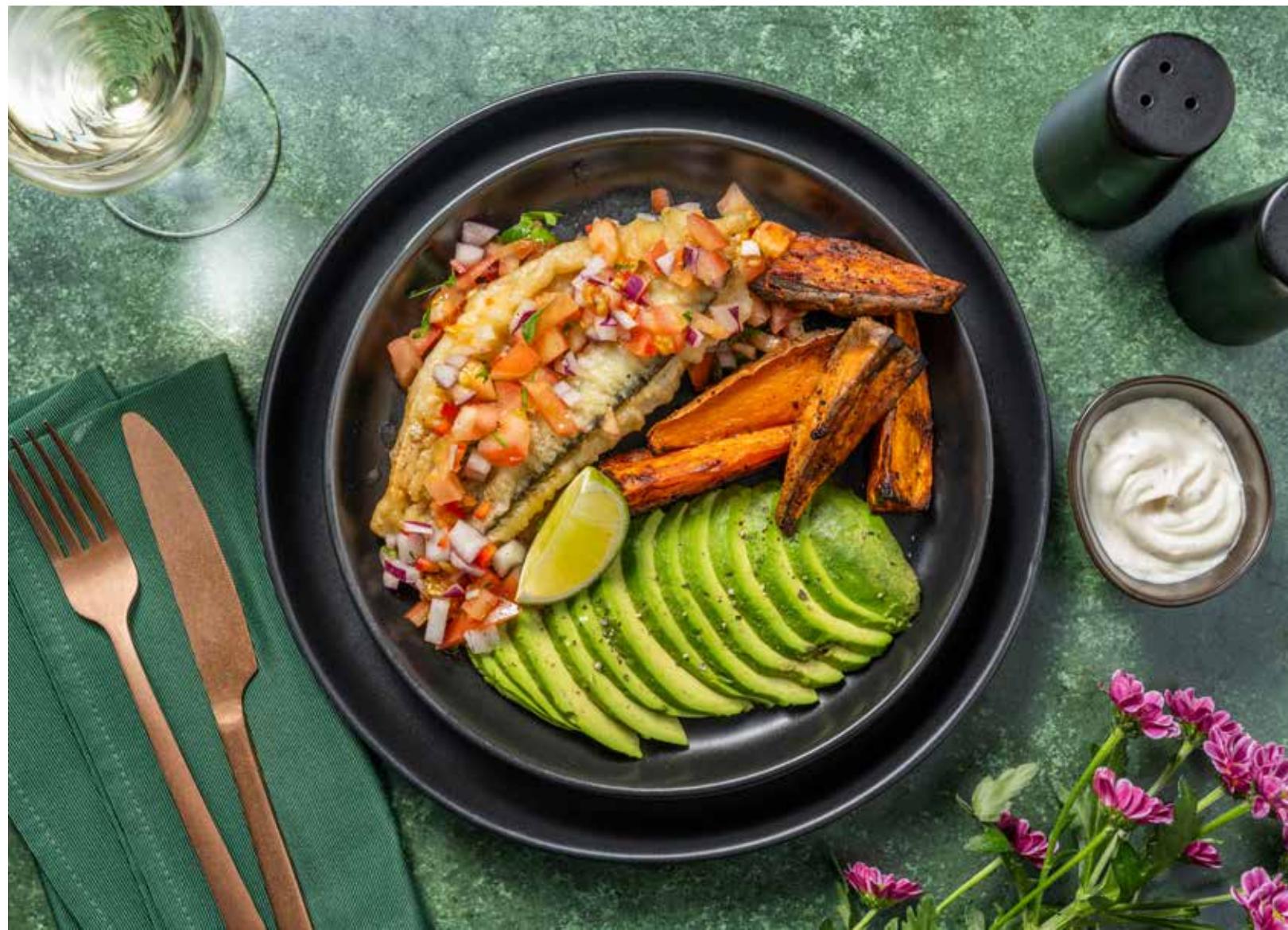


Krokante zeebaars met avocado

met pico de gallo en zoete-aardappelpartjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zeebaarsfilet



Panko paneermeel



Zoete aardappel



Rode ui



Pruimtomaat



Avocado



Limoen



Rode peper



Verge bladpeterselie
en koriander



Mexicaanse kruiden



Citroenmayo met
zwarte peper



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

Zeebaars is een zoutwatervis die qua smaak en textuur lijkt op kabeljauw.
De vis bevat veel eiwitten, weinig calorieën en is een uitstekende bron van omega 3-vetzuren.



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, grote kom, keukenpapier, bord, koekenpan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zeebaarsfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)	3	6	9	12	15	18
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4494 /1074	711 /170
Vetten (g)	72	11
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,5
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	16,6	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,9	0,1

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 **zoete aardappel** in dunne partjes. Meng de partjes in een kom met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Besprenkel met een scheutje olijfolie en schep goed om. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.



2. Beslag maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes en snippet de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een kom de **ui**, **tomaat**, **rode peper**, de helft van de **verse kruiden** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met een snuf zout.
- Meng in een grote kom de bloem, de aangegeven hoeveelheid water, peper en zout.
- Meng in een andere kom de **panko** met de overige **verse kruiden**.



3. Vis bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de vis te bakken.
- Haal de vis door het bloemsbeslag en vervolgens door de **panko**. Leg de vis voorzichtig in de olie en bak de vis in 2 - 3 minuten, of tot de vis goudbruin kleurt. Draai halverwege voorzichtig om. Haal uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.
- Halveer ondertussen de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



4. Serveren

- Serveer de vis over borden en verdeel de **pico de gallo** eroverheen.
- Leg de **avocadolakjes** als een waaierernaast op het bord.
- Serveer met de zoete-aardappelpartjes en de **citroenmayo**.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Varkenshaassaté met pindasaus en frietjes

met komkommersalade, rode peper en gebakken ui

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Varkenshaas



Ketjap manis



Aardappelen



Rode ui



Paarse wortel



Botersla



Komkommer



Pindasaus



Rode peper



Gezouten pinda's



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

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



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, rasp, saladekom, satéprikkers, 2x koekenpan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pindasaus* (g)	60	120	180	240	300	360
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2987 /714	437 /104
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	19,4	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **varkenshaas** in blokjes.
- Voeg het vlees en de ketjap toe aan een kom.
- Was de **aardappelen** grondig of schil en snijd in frieten van 1 cm.
- Voeg de frieten toe aan een kom en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



2. Ui bakken

- Snipper de **ui**.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op laag vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **botersla** grof. Rasp de **wortel**. Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



3. Varkenshaas bakken

- Voeg de **wortel**, **sla** en **komkommer** toe aan de saladekom. Meng goed door.
- Rijg het varkensvlees op een golvende manier aan spiesen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak het vlees 5 - 7 minuten, of tot het gaar is.
- Schuif het vlees wanneer het gaar is naar één zijde van de pan. Voeg de pindasaus toe aan de andere kant en verwarm 30 seconden - 1 minuut.



4. Serveren

- Snijd het steltje van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **rode peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **rode peper** fijn.
- Hak de **pinda's** grof.
- Serveer de varkenshaassaté en de pindasaus op de borden. Garneer met de **rode peper**, **pinda's** en gebakken **ui**.
- Serveer met de salade, friet en **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!



Shakshuka met tonijn, feta en basilicumcrème

met Libanees platbrood, courgette en puntpaprika

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Rode puntpaprika



Tomaat



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Midden-Oosterse kruidenmix



Ei



Volkoren Libanees platbrood



Feta



Basilicumcrème



Skipjack tonijn in zonnebloemolie



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

Wist je dat shakshuka in het Midden-Oosten en in Noord-Afrika als ontbijt,
lunch en diner wordt gegeten?



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 met deksel, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilicumcrème (ml)	12	24	36	48	60	72
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3

Zelf toevoegen

* in de koelkast

In de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 /613	458 /110
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,7
Koolhydraten (g)	39	7
Waarvan suikers (g)	15,2	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **courgette** en **tomaat** in blokjes.
 - Snijd de **rode puntpaprika** in dunne repen.

Weetje  Wist je dat (punt)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.



2. Groenten bakker

- Laat de **tonijn** uitlekken, maar vang de olie op in een kleine kom.
 - Verhit een flinke scheut van de olie van de **tonijn** in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, **puntpaprika** en **tomaat** 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
 - Voeg de **tomatenpuree**, **Siciliaanse kruidenmix** en **Midden-Oosterse kruidenmix** toe aan de hapjespan en bak 1 minuut.



3. Shakshuka afmaken

- Maak voor ieder **ei** een kuiltje in de groentensaus en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen.
 - Gaar de **eieren**, afgedekt, 5 - 6 minuten.
 - Verdeel de **tonijn** over de shakshuka en verwarm, afgedekt, nog 1 minuut.
 - Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **platbrood** 5 minuten, of tot het krokant is.



4. Serverer

- Verdeel de shakshuka over diepe borden.
 - Verkruimel de **feta** eroverheen en besprengel met de **basilicumcrème**.
 - Serveer met het **platbrood**.

Eet smakelijk!



Teriyakiburger met ontbijtspek op brioche

met peultjes, gomasio en aardappelpartjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelpartjes



Gomasio



Briochebroodje



Teriyakisaus



Ontbijtspek



Kumato-tomaat



Mini-komkommer



Gemberpuree



peultjes



Meatier-burger



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, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	4690 /1121	656 /157
Vetten (g)	65	9
Waaran verzadigd (g)	22,7	3,2
Koolhydraten (g)	93	13
Waaran suikers (g)	24,6	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	5,6	0,8

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten knapperig (zie Tip).
- Verdeel het **ontbijtspek** over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot het **spek** krokant is.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



2. Burger bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de burger 2 minuten per kant.
- Blus af met de teriyakisaus en bak 1 minuut verder.
- Verhit ondertussen de overige roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **peultjes** 2 minuten met een flinke snuf zout (zie Tip).
- Verlaag het vuur, dek de pan af en laat 5 - 7 minuten zachtjes koken. Schep af en toe om.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes die je er makkelijk kan aftrekken bij het wegsnijden van de uiteinden.



3. Groenten snijden

- Bak het briochebroodje 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in plakken.
- Voeg de **komkommer** toe aan een kom en meng met de suiker en de wittewijnazijn.
- Bewaar apart tot later gebruik en schep af en toe om. Meng in een kleine kom de gemberpuree met ⅔ van de **mayonaise**.



4. Serveren

- Snijd het briochebroodje open en besmeer beide kanten met de gembermayonaise.
- Beleg met de burger, het krokante **spek**, de **tomaat** en de zoetzure **komkommer**.
- Serveer de burger met de **aardappelpartjes** en de overige **mayonaise**.
- Schep de **peultjes** erbij en garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!