



# Gepaneerde sesamkip met pittige broccoli met sambal-soja-aardappelsalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Kipfilethaasjes		Vastkokende rode aardappelen
	Broccoli		Knoflookteent
	Ui		Sojasaus
	Sesamzaad		Panko paneermeel
	Gedroogde laos		Piri-pirikruiden



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

Rode aardappelen hebben een milde, boterachtige en lichtzoete smaak. Door hun zachte textuur zijn ze ook perfect voor gerechten zoals aardappelsalade, waarin ze hun vocht en stevige textuur behouden.

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), 2x pan met deksel, saladekom, koekenpan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	200	320	500	680	820	1000
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde laos (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	536 /128
Vetten (g)	47	7
Waaran verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	60	9
Waaran suikers (g)	5,7	0,9
vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de aardappelen of was grondig en snij in grove stukken.
- Kook de aardappelen, afgedeckt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### Broccoli voorbereiden

- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Zet de broccoli onder water in een andere pan en dek de pan af.
- Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water.



### Dressing maken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de sojasaus met de laos, de sambal en de wittewijnnazijn.
- Voeg de knoflook en de ui toe en breng op smaak met peper en zout.



### Aardappelsalade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de helft van de dressing.
- Roer de aardappelen erdoor en breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.
- Meng op een diep bord een flinke scheut olijfolie met een snufje zout.
- Meng op een ander diep bord de sesamzaadjes met de panko en de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).



### Kip bakken

- Wentel de kip eerst door de olijfolie en dan door de panko.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Leg de kip op een bakplaat met bakpapier. Bak 6 - 8 minuten in de oven.



### Serveren

- Maak ondertussen de koekenpan schoon en verwarm opnieuw een scheutje olijfolie op middelhoog vuur. Roerbak de broccoli met de helft van de dressing 3 - 5 minuten.
- Serveer de broccoli op borden en leg alles ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Cheesy linzenschotel

met salade van veldsla en pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



	Aardappelschijfjes		Linzen
	Prei		Wortel
	Tomatenpuree		Sojasaus
	Kookroom		Belgische kruidenmix voor gehakt
	Veldsla		Pompoenpitten
	Pruimtomaat		Geraspte gruyère DOP



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

De Belgische kruidenmix in dit recept dankt zijn sterke, unieke smaak aan specerijen zoals koriander, gember, foelie, kardemom en marjolein.

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), grote wok of hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
<b>Zelf toevoegen</b>						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
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
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 /783	502 /120
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,6
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	27,3	4,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,7	0,6

## Allergenen

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



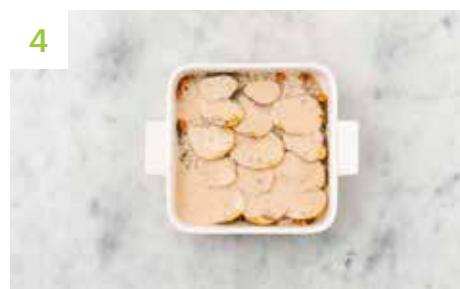
1



2



3



4



5

## Ovenschotel samenstellen

- Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de aardappelschijfjes erover.
- Schenk het roommengsel eroverheen en bak 20 minuten in de oven.
- Strooi de geraspte kaas erover en bak 5 minuten verder.

## Salade maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom de honing met de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de sla en tomaat erdoorheen. Garneer de salade met de pompoenpitten.

## Serveren

- Laat de ovenschotel een beetje afkoelen.
- Serveer met de salade ernaast.

## Eet smakelijk!



# Kindvriendelijke gehaktballetjes met parelcouscous

en voor ouders: garneer met de jalapeño-dilleyoghurt!

Familie | Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipgehakt met  
Oosterse kruiden



Parelcouscous



Knoflookteent



Rode ui



Paprika



Jalapeño



Verse dille



Passata



Biologische  
volle yoghurt



Barbecuesaus



Peruaanse kruidenmix



Gerookt paprikapoeder



Panko paneermeel



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!

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

2x kom(men), koekenpan(nen) (met deksel), pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 /749	571 /136
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1
Koolhydraten (g)	96	17
Waarvan suikers (g)	28,9	5,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Gehaktballetjes afmaken

- Voeg, zodra de gehaktballen klaar zijn, de barbecuesaus en een scheutje water toe. Roer goed door en laat nog 1 minuut zachtjes koken.
- Verwijder de zaadlijsten uit de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringetjes.
- Snijd de dille fijn.

## Saus maken

- Meng in een kom de **jalapeño** met de dille en de helft van de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd de overige yoghurt apart.
- Voeg de parelcouscous toe aan de groenten en meng goed.

## Serveren

- Serveer de parelcouscous in kommen en verdeel de gehaktballen eroverheen.
- Voor de kinderen: serveer met de normale yoghurt.
- Voor de ouders: serveer met de jalapeño-dilleyoghurt.

**Eet smakelijk!**



## Kindvriendelijke plantaardige vissticks met aardappelen en groenten

en voor ouders: garneer met tartaarsaus, citroen en gomasio!

Familie | Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Plantaardige vissticks



Wortel



Broccoli



Kappertjes



Citroen



Aardappelkruidenmix



Verse dragon



Verse bieslook



Gomasio-tuinkruidenmix



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!

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, pan(nen) (met deksel), kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Plantaardige vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	150	300	450	600	750	900
Kappertjes (g)	10	15	25	30	40	45
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verge dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3351 / 801	484 / 116
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	15,8	2,3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Was de aardappelen en snijd in blokjes.
- Voeg toe aan een hapjespan en zet onder een laagje water. Dek de hapjespan af en kook 11 - 13 minuten. Giet daarna af en voeg de aardappelblokjes terug toe aan de hapjespan.
- Besprenkel met zonnebloemolie en bestrooi met de aardappelkruidenmix. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## Snijden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Kook de broccoli en wortel 5 - 7 minuten. Giet daarna af. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



## Plantaardige vissticks bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de plantaardige vissticks 3 minuten per kant, of tot ze rondom bruin zijn.
- Hak de kappertjes grof.
- Snijd de citroen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de suiker, de kappertjes, de verse kruiden en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Serveer de aardappelblokjes, groenten en plantaardige vissticks op borden.
- Voor de kinderen: serveer met wat mayonaise naar smaak.
- Voor de ouders: serveer met de tartaarsaus en overige citroenpartjes. Garneer de groenten met de gomasio-tuinkruidenmix.

**Eet smakelijk!**



# Orecchiette met kipgehakt en champignonroomsaus

met spinazie en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orecchiette



Ui



Knoflookteentje



Kipgehakt met  
Mediterrane kruiden



Kookroom



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Champignons



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

Orecchiette is een typische pasta uit Apulië, een regio in Zuid-Italië. Hun naam hebben ze te danken aan hun vorm, die lijken op kleine oren.

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(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel)

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	573 /137
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	9,7	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,9	0,3

## 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.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de champignons in kwartjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht.

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



### 2 Kipgehakt bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het kipgehakt 4 - 5 minuten en breng op smaak met peper en zout. Haal het kipgehakt uit de hapjespan en bewaar apart.
- Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan de hapjespan. Fruit de knoflook en de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten.



### 3 Afmaken

- Blus de groenten af met de bouillon. Voeg de kookroom en de mosterd toe, roer door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg het kipgehakt toe en kook de saus nog 4 - 5 minuten op laag vuur.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan en roer door.



### 4 Serveren

- Meng de pasta met de saus en voeg eventueel wat extra kookvocht toe.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de kaas.

**Eet smakelijk!**



# Risotto met gekaramelliseerde peer, spek en kaas

met champignons, walnootstukjes en peterselie

Health Conscious Choice

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Risottorijst



Champignons



Peer



Verse krulpeterselie  
en tijm



Walnootstukjes



Spekreepjes



Geraspte Goudse kaas



Worcestershiresaus



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

Door de peer in dit recept te karamelliseren, wordt hij zacht en goudbruin en komt de natuurlijke zoetheid naar boven. Zo past hij uitstekend bij noten, salades en hartige maaltijden.

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

Grote koekenpan, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Spekreepjes* (g)	40	80	100	160	180	240
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (g)	5	10	10	15	20	25
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 /799	454 /109
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,1
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	18,4	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en rooster de korrels 1 minuut.



### Risotto maken

- Blus af met de bouillon.
- Laat zachtjes 20 - 25 minuten koken zonder deksel op middelmatig vuur, of tot de bouillon compleet is opgenomen en de risotto een romige textuur heeft. Roer regelmatig door.



### Spekjes bakken

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekjes 5 - 7 minuten. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de champignons in plakjes.
- Ris de blaadjes van de tijmtakjes en snijd de blaadjes fijn.



### Champignons bakken

- Bak, in dezelfde koekenpan, de champignons en de tijm 3 - 4 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg toe aan de risotto en roer goed door.
- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes.



### Snijden

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de peer en de walnoten 3 minuten.
- Strooi de suiker eroverheen en laat de peer 2 - 3 minuten licht karamelliseren.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



### Serveren

- Roer de kaas en worcestershiresaus door de risotto.
- Serveer de risotto op diepe borden. Verdeel de peer, walnoten en spekjes eroverheen.
- Garneer met de peterselie.

**Eet smakelijk!**



# Koolrabi-kokoscurry met plantaardige kipstukjes

met bulgur, limoen, rode peper en spinazie

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Koolrabi



Wortel



Vegan kipstukjes



Kerriepoeder



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Limoen



Bulgur



Kokosmelk



Spinazie



Gele currykruiden



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

Het woord "koolrabi" komt van het Duitse "kohl" (kool) en "rabi" (raap). Deze veelzijdige groente, met zijn milde, licht zoete smaak, kan in allerlei gerechten worden gebruikt - zelfs de bladeren zijn eetbaar!

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(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel), wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 /793	530 /127
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,8
Koolhydraten (g)	83	13
Waarvan suikers (g)	14,2	2,3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en de ui in halve ringen.
- Schil de koolrabi en snijd in dunne stafjes. Bewaar ¼ van de koolrabi apart voor later gebruik.
- Voeg de bulgur toe aan een pan en zet onder water. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng aan de kook en kook de bulgur 10 minuten, of tot de bulgur gaar is. Giet af en laat uitstomen.



### Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit het kerriepoeder en de gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de wortel en ui toe en bak 2 - 3 minuten.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan de pan en bak 1 minuut.
- Voeg de koolrabi toe en bak nog 2 minuten.



### Plantaardige kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de plantaardige kip 7 - 8 minuten. Voeg daarna toe aan de groenten.
- Voeg de kokosmelk en sojasaus toe en roer goed door. Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken.
- Snijd ondertussen de limoen in 4 partjes.



### Serveren

- Voeg de spinazie, eventueel in delen, toe aan de curry. Laat slinken en knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de curry.
- Serveer de bulgur in kommen. Verdeel de curry en de apart gehouden koolrabi eroverheen.
- Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Farfalle met kipworstjes

in romige paprikasaus met vers basilicum

Familie | Lekker snel | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gekruide kipworstjes



Farfalle



Geroosterde-paprikasaus



Knoflookteentje



Ui



Vers basilicum



Paprika



Kookroom



Pruimtomaat



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte emmentaler



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

Farfalle, wat 'vlinders' betekent in het Italiaans, komt oorspronkelijk uit Noord-Italië. De kenmerkende vorm is niet alleen schattig; het dichtgeknepen midden houdt de saus vast, terwijl de geribbelde randen licht en mals blijven.

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, pan(nen) (met deksel)

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Geroosterde-paprikasaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika* (stuk(s))	¼	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte emmentaler* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	610 /146
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	14	2,6
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	15,5	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de paprika in smalle repen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.



### Paprika bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de worstjes in 3 minuten rondom bruin.
- Haal uit de hapjespan en houd apart. Bak de knoflook en ui 1 minuut.
- Voeg de paprika en tomaat toe en bak 3 minuten verder.
- Snijd de worstjes in stukken en voeg terug toe aan de hapjespan.



### Saus maken

- Voeg de room, de Siciliaanse kruidenmix en de paprikasaus toe aan de hapjespan. Meng goed en laat, afgedekt, 6 minuten pruttelen.
- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de kaas en het basilicum.

**Eet smakelijk!**



# Pasteitje met vegetarische champignonragout

met aardappelpuree, tomatensalade en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteent



Kookroom



Pasteitje



Veldsla



Verse krulpeterselie



Pruimtomaat



Zonnebloempitten



Nootmusaat



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

Vol-au-vent is een Frans gebakje van bladerdeeg in de vorm een klein kopje. De naam betekent letterlijk "vlucht in de wind", verwijzend naar de lichte, luchtige textuur van het gebakje.

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(en) met bakpapier, hapjespan(nen) (met deksel), fijne rasp, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Pasteitje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verske krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2	4	6	8	10	12
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk	splash					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3925 / 938	501 / 120
Vetten (g)	57	7
Waarvan verzadigd (g)	29,4	3,8
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	14,3	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1	0,1

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Snijd de wortel in kleine blokjes. Snijd de champignons in plakken.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



### Aardappelen koken

- Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Rasp met een fijne rasp een mespuntje nootmuskaat naar smaak.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de knoflook, ui, wortel en champignons 4 - 6 minuten.



### Saus maken

- Roer de bloem en een flinke klont roomboter erdoorheen en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de nootmuskaat, de mosterd, de bouillon en de room toe.
- Roer goed door zodat de saus een geheel wordt.
- Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (zie Tip).

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



### Pasteitje afbakken

- Leg het pasteitje op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.



### Salade maken

- Snijd de tomaat in partjes. Voeg de tomaat en veldsla toe aan een saladekom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en de zonnebloempitten toe. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Vul de pasteitjes met de romige champignonsaus.
- Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast.
- Garneer met de peterselie.

**Eet smakelijk!**



# Mexicaanse stijl gebakken rijst met varkensworst

met paprika en tomatensalsa

Health Conscious Choice

Totale tijd: 30 - 40 min.



Jasmijnrijst



Ui



Rode peper



Varkensboerenworst



Paprika



Mexicaanse kruiden



Verse bladpeterselie



Pruimtomaat



Limoen



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

De kruiden die dit gerecht kleur geven zijn gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - samen maken ze er een feestelijke maaltijd van!

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(men), pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (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)	2824 /675	463 /111
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,9
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	11,2	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Kook de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Haal van het vuur en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Snijd de ui in halve ringen en snijd de paprika in reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Haal het vel van de worst en snijd in stukken van 2 cm.



## Worst bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Voeg de worst toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de paprika toe. Bak, afgedekt, 10 - 15 minuten.



## Salsa maken

- Snijd de peterselie fijn en snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de tomaat met de peterselie en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rijst en een klontje roomboter toe aan de koekenpan. Roer goed door en bak 1 minuut op hoog vuur.



## Serveren

- Roer de helft van de salsa door de rijst.
- Serveer de rijst op borden en verdeel de overige salsa eroverheen.
- Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

## Eet smakelijk!



# Kabeljauw met verse tagliatelle

in romige prei-spinaziesaus met citroen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Vers tagliatelle



Kabeljauwfilet



Knoflookteentje



Ui



Prei



Spinazie



Slagroom



Vers dille & bieslook



Citroen



Geraspte Italiaanse kaas



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

Tagliatelle is een traditionele Italiaanse pasta, bekend om zijn lange, platte linten. De pasta komt oorspronkelijk uit de regio's Emilia-Romagna en Marche en wordt meestal geserveerd in een rijke, romige saus.

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, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Verge dille & bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	20	40	50	60	70
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (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)	4427 /1058	713 /170
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	22,8	3,7
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	13	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	47	8
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de tagliatelle.
- Snijd de prei in dunne ringen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de knoflook, ui en prei 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.



### Pasta koken

- Kook ondertussen de tagliatelle, afgedekt, 4 - 6 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de room toe aan de groenten en verkruimel het bouillonblokje erboven. Dek de pan af en laat 5 minuten op laag vuur stoven.
- Voeg de laatste 2 minuten de spinazie toe en dek opnieuw af.



### Vis bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de helft van de kaas door de roomsaus en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Snijd de citroen in 4 partjes. Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Serveer de tagliatelle over de borden en schep de prei-spinaziesaus erover.
- Leg de vis op de saus. Garneer met de verse kruiden en de overige kaas. Serveer met de eventuele overige citroenpartjes.

### Eet smakelijk!



# Filet mignon met champignonroomsaus en rode wijn

met aardappelpuree, peterselie en komkommersalade

Lekker snel | Premium | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Champignons



Mini-komkommer



Mesclun



Verse krulpeterselie



Filet mignon



Rodewijnjus



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

Met deze filet mignon haal je het restaurant bij jou in huis. Vergeet het vlees niet eerst te laten rusten voor je het aansnijdt - daar wordt het malser van.

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, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode wijnjus (g)	30	60	90	120	150	180
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	20	40	60	80	100	120
[Plantaardige] melk	splash					
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 / 664	429 / 102
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,3
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	7	1,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1	0,1

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grote stukken.

**Tip:** Voor het beste resultaat haal je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast. Verwijder de verpakking en dep het vlees droog met keukenpapier.



### Aardappelen koken

- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snij fijn. Snijd de champignons in plakjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte wijnazijn en ¼ van de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



### Steak bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de koekenpan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Breng uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



### Saus maken

- Bak in dezelfde koekenpan de champignons met de overige knoflook 4 - 6 op middelhoog vuur.
- Voeg de rode wijnjus, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en een scheutje melk toe.
- Laat inkoken op laag vuur tot serveren.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn en snijd de komkommer in halve maantjes.



### Aardappelen stampen

- Stamp de aardappelen, een klontje roomboter en een scheutje melk met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de peterselie en overige mosterd toe.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de komkommer en sla toe aan de saladekom. Schep goed door de dressing heen.



### Serveren

- Serveer de aardappelpuree over de borden.
- Snijd de steak tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de puree.
- Schenk de champignonsaus over het vlees en serveer met de salade ernaast.

**Eet smakelijk!**



## Kip-cheeseburger met sesammayonaise en frisse pindakoolsla

op een zwart streetfoodbroodje met aardappelpartjes en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Dit houtskool streetfoodbroodje is lichtzoet van smaak en een echte eye-catcher op je bord.

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



Aardappelen



Oranjehoen kipburger



Ui



Sesamolie



Rodekool,  
wittekool en wortel



Rode puntpaprika



Verge korander  
en munt



Gezouten pinda's



Zwart  
streetfoodbroodje



Limoen



Geraspte cheddar



BBQ-rub

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, koekenpan(nen) (met deksel), grote koekenpan, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oranjehoeno kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zwart streetfoodbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4891 / 1169	679 / 162
Vetten (g)	75	10
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	16,7	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	4,1	0,6

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Snijden

- Snijd de limoen in 4 partjes en pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de witewijnazijn, ⅓ van de sojasaus en de helft van de mayonaise toe.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de verse kruiden grof en hak de pinda's grof.

## Koolsla maken

- Houd wat van de koolmix apart om later te gebruiken. Voeg de overige koolmix toe aan de saladekom.
- Voeg de puntpaprika, verse kruiden en pinda's toe. Meng goed met de dressing.
- Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige: sojasaus, mayonaise en **BBQ-rub**.

## Serveren

- Snijd het broodje open en besmeer beide kanten met de helft van de sesammayonaise.
- Beleg met de burger, achtergehouden koolmix en de gebakken ui.
- Serveer met de koolsla, aardappelpartjes, de overige sesammayonaise en limoenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Surinaamse stijl kipcurry met roti

met gekookt eitje, sperziebonen en zoetzure komkommer

Premium | Health Conscious Choice

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendij



Aardappelen



Tomaat



Rode ui



Knoflookteent



Ei



Surinaamse kruiden



Mini-komkommer



Roti



Sperziebonen



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

Rotis zijn een soort platbrood uit India en vormen een belangrijk onderdeel van de Zuid-Aziatische en Caribische keuken. Door hun zachte textuur zijn ze perfect om als lepel te gebruiken bij curry's en andere hartige stoofschotels!

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(men), hapjespan met deksel, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	346 /83
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	6	0,6
Koolhydraten (g)	89	9
Waarvan suikers (g)	15,7	1,7
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	43	5
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Snipper de helft van de ui en snijd de overige ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de tomaat in blokjes.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd doormidden.

## Kippendij bakken

- Wrijf de kippendij in met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de hapjespan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde hapjespan de gesniperde ui, knoflook, en tomatenblokjes 1 minuut.

## Aardappelen koken

- Bereid de bouillon.
- Voeg de aardappelen, bouillon en Surinaamse kruidenmix toe aan de groenten en kook, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de sperziebonen en de kippendij toe en kook, afgedekt, nog 10 minuten (zie Tip).

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



## Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker. Kook het ei 8 - 10 minuten.
- Spoel af onder koud water en pel het ei.

## Komkommer voorbereiden

- Halveer ondertussen de komkommer in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg de suiker, de komkommer en de uienringen toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart en schep regelmatig om.
- Verwarm de roti 3 minuten in de oven.

## Serveren

- Serveer de aardappelen en sperziebonen over diepe borden, schep de saus eroverheen en leg de kippendij erbovenop.
- Serveer met het gekookte ei, de roti en de zoetzure komkommer.

**Eet smakelijk!**



# Fusion garnalentaco's met zeewiersalade en avocado

met piri-piri-mayonaise en broccolinisalade met misodressing

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Zeewier is een soort kelp dat groeit in de koude wateren van het noordwesten van de Stille Oceaan. Dit eetbare zeewier heeft een unieke, robuuste smaak met een vleugje zoetheid en een zijdeachtige textuur.

Scheur mij af!



Mini-tortilla's



Garnalen



Avocado



Rode ui



Zeewiersalade



Bimi broccoli



Radijs



Witte miso



Gomasio

## 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 kom(men), grillpan of koekenpan, keukenpapier, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeewiersalade* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radix* (bosje(s))	¼	1	1	2	2	3
Bimi broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	3515 / 840	640 / 153
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,3
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	12,7	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	5,2	0,9

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Snijd de helft van de radixjes in dunne schijfjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de suiker en de helft van de wittewijnazijn toe aan de kom. Breng op smaak met zout, meng goed door en bewaar apart. Roer af en toe door.
- Snipper de ui en snijd de overige radixjes in kwarten.
- Halver de broccolini in de lengte en snijd eventuele dikkere stronken in kwarten.



### Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan of grillpan op middelhoog vuur. Bak de radixkwartjes met de broccolini en de helft van de ui 4 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout en haal uit de koekenpan. Laat afkoelen.



### Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met de helft van de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.



### Dressing maken

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Voeg toe aan een kom en prak fijn met een vork.
- Voeg de overige ui toe aan de kom en roer goed door.
- Meng in een saladekom de witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de sojasaus en de overige wittewijnazijn. Breng op smaak met peper.



### Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **piri-pirikruiden** en een scheutje water.
- Verwarm de tortilla's in dezelfde koekenpan 1 - 2 minuten per kant.
- Voeg de gebakken groenten toe aan de saladekom en schep goed door de dressing heen.



### Serveren

- Vul de tortilla's met de geprakte avocado, de ingelegde radixjes, de zeewiersalade en de garnalen.
- Besprenkel met de piri-pirimayonaise.
- Garneer met de gomasio en serveer de broccolinisalade ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Zalmfilet in romige knoflooksaus

met aardappel-knolselderijpuree en knapperige witlofsalade

Lekker snel | Premium | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zalmfilet



Knoflookteentje



Aardappelen



Knolselderij



Witlof



Rucola en veldsla



Kookroom



Gedroogde cranberry's



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

De peperige, lichtbittere smaak van rucola gaat mooi samen met de mildere smaak en delicate textuur van veldsla. De perfecte combinatie voor een evenwichtige en smaakvolle salade!

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, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knolselderij* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Witlof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3176 /759	511 /122
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,7
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	13,4	2,2
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### Knolselderij koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Schil de aardappelen en de knolselderij en snijd beide in grove stukken.
- Kook beide, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat afgedekt staan.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Breng de vis op smaak met peper en zout.



### Salade maken

- Snijd de onderkant van de witlofstronken. Halveer het witlof in de lengte en verwijder de harde kern.
- Snijd het witlof in dunne reepjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rucola en veldsla, de gedroogde cranberry's en het witlof toe aan de saladekom en meng met de dressing.



### Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak nog 2 minuten. Haal daarna uit de koekenpan en bewaar onder aluminiumfolie.
- Verlaag het vuur. Voeg de knoflook en de room toe.
- Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Stamp de aardappelen, knolselderij, de mosterd en een klontje roomboter naar smaak met een aardappelstamper tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de puree op borden met de witlofsalade ernaast.
- Verdeel de vis en de romige knoflooksaus eroverheen.

### Eet smakelijk!



## Sweet & sticky varkenshaas met hoisinsaus, spruitjes en spinazie met romige aardappelpuree

Lekker snel | Premium | Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Rode ui



Spruiten



Varkenshaas



Knoflookteent



Spinazie



Zoete Aziatische saus



Hoisinsaus



Gezouten pinda's



Gele currykruiden

SEIZOENS  
INGREDIËNT



Seizoensingrediënt in je box! Spruiten zijn dé wintergroente: fris, voedzaam en vol van smaak.  
Lekker op koude dagen in hartige stoofschotels of knapperig geroosterd uit de oven.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*

## 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, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900	
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300	
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105	
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75	
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60	
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6	
[Plantaardige] melk			splash				
Peper en zout			naar smaak				

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	436 / 104
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	13,6	2,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grote stukken.
- Kook de aardappelen 13 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het vlees 10 - 13 minuten, of tot het rondom bruin kleurt.



## Snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelmatig vuur. Bak de ui en spruiten, afgedekt, 8 minuten. Schep regelmatig om.
- Pers de knoflook of snijd fijn
- Voeg de knoflook toe aan de spruiten en bak nog 1 - 2 minuten.



## Aardappelen stampen

- Voeg de spinazie en gele currykruiden toe aan de spruiten en bak nog 1 - 2 minuten.
- Stamp de aardappelen, een scheutje melk en een klontje roomboter met een aardappelstamper tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de zoete Aziatische saus en de hoisinsaus toe aan het vlees. Kook 1 - 2 minuten, of tot de saus aan het vlees begint te plakken.



## Serveren

- Hak de pinda's grof.
- Snijd het vlees in plakken en serveer op borden met de puree en de spruiten ernaast.
- Besprengel het vlees en de puree met de sticky hoisinsaus.
- strooi de pinda's over het vlees.

**Eet smakelijk!**