



Risotto met venkel en varkensworst van Brandt & Levie

met mascarpone en geraspte kaas

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Venkel



Varkensworst met
majraan en knoflook



Risottorijst



Mascarpone



Geraspte belegen kaas



Gemalen venkelzaad



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met majoraan en knoflook*	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gemalen venkelzaad (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 / 849	770 / 184
Vetten (g)	47	10
Waarvan verzadigd (g)	25	5,4
Koolhydraten (g)	77	17
Waarvan suikers (g)	13,4	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	3,1	0,7

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwarten (scan voor kooktips!). Verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne reepjes. Houd het eventuele **venkelloof** apart.

Weetje 🍎 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Worst ontvellen

Breng 350 ml water per persoon aan de kook in een steelpan en verkruimel er ½ bouillonblokje per persoon boven. Snijd het vel van de **varkensworst** open en knip het **vlees** uit het vel.



3. Bakken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui**, ⅔ van de **venkel**, het **gemalen venkelzaad** en het **worstvlees** toe. Bak het **vlees** in 3 minuten los op hoog vuur en bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.



4. Venkel bereiden

Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met de suiker, wittewijnazijn en een snuf zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken. Voeg de **risottorijst** toe aan de wok of hapjespan en bak al roerend 2 minuten op laag vuur. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door.

Tip: Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn en voeg daarna de bouillon toe.



5. Risotto koken

Voeg, zodra de bouillon door de **rijstkorrels** is opgenomen, opnieuw ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** op laag vuur in ongeveer 15 - 20 minuten gaar (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen.

Tip: De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen.



6. Serveren

Voeg de **mascarpone** en het grootste deel van de **gerasppte kaas** toe aan de **risotto**, roer goed en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over diepe borden, bestrooi met de overige **gerasppte kaas** en leg de venkelsalade erbovenop. Garneer met het **venkelloof**.

Eet smakelijk!



Romige pastei met vegetarische groenteragout

met frisse slamix

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bladerdeeg



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Gedroogde tijm



Laurierblad



Kookroom



Geraspte belegen kaas



Rucola en veldsla



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

Smeer de bovenkant van het bladerdeeg voor het bakken in met een laagje geklust ei. Zo krijgt de pastei een feestelijk glimmend korstje!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olifolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentegebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[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)	2858 / 683	496 / 118
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	25,1	4,4
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	12,9	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Rol het **bladerdeeg** uit en leg het 10 minuten terug in de koelkast. Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 4 - 5 minuten. Voeg dan de **wortel**, **champignons** en **gedroogde tijm** toe en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.



3. Ragout koken

Voeg vervolgens per persoon: ¼ el roomboter en ½ el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten zonder deksel. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **kookroom** toe. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt. Breng op smaak met peper en zout. Laat zonder deksel 4 - 5 minuten op laag vuur zachtjes inkoken.



4. Pastei maken

Haal het **laurierblad** uit de ragout en voeg de vulling toe aan een ovenschaal. Verdeel de **geraspte belegen kaas** over de ragout. Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en snijd de bovenkant kruislings in. Breng het **bladerdeeg** op smaak met peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** gaar is en goudbruin kleurt.

5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van de witte balsamicoazijn en de extra vierge olifolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rucola** en **veldsla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6. Serveren

Verdeel de pastei over de borden en serveer met de salade.

Weetje Met maar liefst 4 verschillende groenten draagt dit gerecht bij aan een gevareerde voeding. Zo krijg je alle belangrijke vitamines en mineralen binnen voor een goede gezondheid.

Eet smakelijk!



Hartige bladerdeegschotel van gemengd gehakt met uienchutney en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Wortel



Gemengd
gekruid gehakt



Bladerdeeg



Sperziebonen



Pikante uienchutney



Kerriepoeder



Gemalen kurkuma



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerrie(poeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 /771	615 /147
Vetten (g)	50	9
Waaranvan verzadigd (g)	24,4	4,7
Koolhydraten (g)	47	9
Waaranvan suikers (g)	16,1	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd vervolgens in dunne schijfjes. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **wortel** 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gemengd gekruid gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.

Weetje Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bladerdeegschotel maken

- Voeg de **uienchutney**, de **kurkuma**, het **kerrie(poeder** en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedeck de bovenkant met het **bladerdeeg** en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de bladerdeegschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg mooi goudbruin is.



3. Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de stelaanzet van de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** en een snufje zout toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de bladerdeegschotel over de borden.
- Serveer met de **sperziebonen**.

Eet smakelijk!



Platbroodpizza's met gekruid varkensgehakt, mozzarella en basilicum met courgette en tomatensaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoblookteentje



Ui



Varkensboerengehakt



Italiaanse kruiden



Passata



Courgette



Mozzarella



Libanees platbrood



Vers basilicum



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

Is er een kleine kok in huis? Versier samen de pizza's en verras iedereen in huis met dit smakelijke hoofdgerecht.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel

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	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 /890	659 /157
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,7
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	13,2	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden en gehakt bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** in 3 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

- Bak in dezelfde hapjespan de **ui**, **knoflook** en de **Italiaanse kruiden** 2 - 3 minuten.
- Blus af met de **passata** en per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn en 1 el water (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Laat, afgedekt, 5 - 6 minuten sudderen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne plakjes. Scheur de **mozzarella** grof.

Tip: Heb jij graag wat meer saus op je pizza? Voeg dan 1 el water per persoon extra toe.



3. Basilicum snijden

- Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier.
- Smeer in met de tomatensaus en verdeel het **gehakt**, de **courgette** en de **mozzarella** erover.
- Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven.
- Ris ondertussen de **basilicumblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes.



4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden.
- Garneer met het **verse basilicum** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Pittige kokoscurry met bonen

met spinazie, tomaat, peultjes en bruine rijst

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse gember



Gele currykruiden



Bruine snelkookrijst



Kokosmelk



Zoete Aziatische saus



Gemengde bonen



Peultjes



Spinazie



Gefrituurde uitjes



Rode peper



Tomatenblokjes



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

Gefrituurde uitjes zijn niet alleen knapperig en smaakvol,
maar ze voegen ook een aantal antioxidanten toe aan
je maaltijd. Hierdoor zijn ze de perfecte topping voor dit
gerecht!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, vergiet, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vergeet gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes* (g)	50	100	100	200	200	300
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Gefrituur uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (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)	3335 /797	521 /125
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	18,7	2,9
Koolhydraten (g)	98	15
Waarvan suikers (g)	21,2	3,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pan met deksel voor de **rijst**. Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Snipper de **ui**. Rasp de **gember** fijn (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Bereid de bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur.
- Bak de **gele currykruiden** ongeveer 1 minuut, of tot het begint te geuren. Voeg ½ el zonnebloemolie per persoon toe en roer goed door.
- Voeg de **knoflook**, **ui**, **rode peper** en **gember** toe en bak 2 minuten (zie Tip).

Tip: Verse gember kan pittig zijn. Houd je niet van pittig? Gebruik dan de helft van de verse gember.



3. Laten sudderen

- Voeg de bouillon, **kokosmelk** en **zoete Aziatische saus** toe aan de hapjespan. Roer goed door en laat 4 - 5 minuten sudderen, of tot de saus iets is ingedikt.
- Laat de **bonen** uitlekken in een vergiet.

Weetje Wist je dat dit gerecht meer dan de helft van de ADH vezels bevat? De voornaamste bron zijn de bonen, aangevuld door de 200 gram groenten. Vezels zijn goed voor je darmflora, en dat zorgt weer voor een sterke weerstand en een energiek gevoel. Daarnaast voel je je door veel vezels langer verzadigd.



4. Serveren

- Voeg de **peultjes**, de **tomatenblokjes** en de suiker toe en laat nog 5 minuten zachtjes koken, of tot de **peultjes** beetgaar zijn.
- Voeg de **bonen** en de **spinazie** toe en laat nog 2 minuten koken. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry eroverheen. Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Mediterraans roerei met witte kaas

met aardappelpartjes, mesclunsalade en paprika

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Komkommer



Paprika



Bosui



Mesclun



Ei



Witte kaas



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

Roerei als avondeten? Ja, zeker! Deze vitaminebom is een heerlijke basis voor elke maaltijd.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, saladekom, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (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)	3084 /737	432 /103
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,5
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	6,5	0,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in partjes. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes (scan voor kooktips!). Snijd de **bosui** in fijne ringen. Verwijder de zaadlijst van de **paprika** en snijd de **paprika** in blokjes. Verkruimel de **witte kaas**.

Weetje 🍎 Wist je dat dit gerecht meer dan 250 gram groente bevat?



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de witte wijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer**, de **mesclun**, de helft van de **witte kaas** en de helft van de **paprika** toe (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe paprika? Bak dan alle paprika mee in stap 4.



4. Groenten bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **bosui** en de overige **paprika** 3 - 4 minuten.



5. Roerei maken

Kluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en breng op smaak met peper en zout. Giet het eimengsel in de koekenpan met **paprika**, voeg de overige **witte kaas** toe en laat het ei al roerend stollen.



6. Serveren

Verdeel het roerei over de borden en serveer met de gebakken **aardappelen**, de salade en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelstampot met kruidenkaas

met veldsla, rucola en pecannoten

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Rode cherrymaten



Zoete aardappel



Pecanstukjes



Ui



Kruidenkaasblokjes



Rucola en veldsla



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenkaasblokjes* (g)	35	75	100	150	175	225
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	438 / 105
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	24,6	3,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

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

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Roosteren

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



3. Ui bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan van de **pecanstukjes** op middelmataag vuur en bak de **ui** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Puree maken

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



5. Mengen

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

6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Volkoren spaghetti met cacciatoresaus

met aubergine, geroosterde-paprikasaus en olijven

Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Volkoren spaghetti



Knoflookteentje



Ui



Aubergine



Siciliaanse kruidenmix



Passata



Tomatentapenade



Leccino olijven



Geroosterde-paprikasaus



Vers basilicum



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

Vandaag pasta met een saus geïnspireerd op cacciatoresaus, maar dan als vegan variant! Een saus vol verschillende groenten waarbij je de kaas niet zult missen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomatentapenade* (g)	30	60	80	120	140	180
Leccino olijven* (g)	20	40	60	80	100	120
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	592 / 142
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,8
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	22,5	4,7
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met ¼ groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Snijd de **aubergine** in blokjes. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **aubergine** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **aubergine** goudbruin kleurt. Voeg de **Siciliaanse kruiden** en **knoflook** toe en bak nog 1 minuut mee. Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet af, maar bewaar 100 ml kookvocht per persoon.



3. Saus laten sudderen

Blus de groenten af met 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon en voeg de **passata** toe. Voeg de **tomatentapenade**, **olijven**, de helft van het kookvocht en 1 tl suiker per persoon toe. Meng goed en laat de saus, afgedekt, 7 - 10 minuten sudderen. Verlaag eventueel het vuur als het te hard kookt.



4. Basilicum snijden

Snijd het **basilicum** grof.



5. Pasta toevoegen

Voeg de gekookte **pasta** en 2 el kookvocht per persoon toe aan de saus (zie Tip). Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden. Besprenkel met de **geroosterde-paprikasaus** en garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Aromatische visstoof met koolvis en rijst

geïnspireerd op moqueca

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Wortel



Mexicaanse kruiden



Kokosmelk



Tomatenblokjes



Witte langgraanrijst



Verge koriander



Koolvis



Knoflootjeen



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

Dit recept is geïnspireerd op Braziliaanse moqueca. Typisch aan deze stoof met zeevruchten is de aardewerken pot waarin het wordt bereid: een cassole.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3100 /741	502 /120
Vetten (g)	31	5
Waaran verzadigd (g)	24,6	4
Koolhydraten (g)	81	13
Waaran suikers (g)	15,6	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in halve plakken (scan voor kooktips!).
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten stoven

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur.
- Fruit de **knoflook**, **ui** en 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon 2 minuten.
- Voeg de **wortel**, de **kokosmelk** en de **tomatenblokjes** toe.
- Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan en laat, afgedeekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



3. Koken

- Voeg de **witte langgraanrijst** toe aan de pan met deksel en kook, afgedeckt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af.
- Snijd de **koriander** fijn (zie Tip 1).
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 3 cm.
- Voeg, vlak voor serveren en wanneer de stoof zachtjes kookt, de **vis** toe aan de hapjespan en verwarm de **vis** 2 - 3 minuten in de stoof. Breng eventueel op smaak met peper en zout (zie Tip 2).

Tip 1: De steeltjes van de koriander hebben ook veel smaak. Gooi ze dus niet weg, maar snijd ze extra fijn mee.

Tip 2: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen.
- Schep de visstoof over de **rijst** en garneer met de **verge koriander**.

Weetje 🌶 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente!

Eet smakelijk!

Roerbak met vegetarische kipstukjes en sperziebonen

met rijst, zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



	Sperziebonen		Jasmijnrijst
	Vegetarische kipstukjes		Komkommer
	Ui		Sojasaus
	Zoet-pittige chilisaus		Knoflookteentje
	Zoete Aziatische saus		Verse koriander
	Gefrituurde uitjes		



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

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, hapjespan, pan met deksel, schuimspaan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	600 /144
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1
Koolhydraten (g)	90	19
Waarvan suikers (g)	17,5	3,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	3,4	0,7

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 met deksel voor de **sperziebonen**.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snijd de **koriander** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **sojasaus**, de **knoflook**, de **zoete Aziatische saus** en ½ el zonnebloemolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **vegetarische kipstukjes** fijn en voeg toe aan de marinade. Meng goed en laat marineren in de koelkast.

Weetje 🍎 Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor de gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.



2. Koken

- Voeg aan de pan met water een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Kook in 4 - 6 minuten beetgaar.
- Snipper ondertussen de **ui**.
- Haal de **sperziebonen** uit de pan met een schuimspaan en houd apart.
- Kook vervolgens in dezelfde pan de **rijst**, afgedeckt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **komkommer** in de lengte in vier partjes. Snijd vervolgens in stafjes van ongeveer 3 cm lang.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

- Voeg de **komkommer** toe aan een kom en meng er per persoon: 1 el witewijnazijn en ½ tl suiker doorheen. Zet opzij en schep af en toe om.
- Verhit een hapjespan zonder olie op middelmatig vuur. Voeg de **ui** en **vegetarische kipstukjes** met marinade toe. Bak 4 minuten.



4. Serveren

- Voeg de **sperziebonen** en **zoet-pittige chilisaus** toe aan de hapjespan. Bak al roerend nog 2 - 3 minuten.
- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Schep de **vegetarische kipstukjes** en **sperziebonen** op de **rijst** (zie Tip).
- Garneer met de **koriander** en **gefrituurde uitjes** en serveer met de zoetzure **komkommer**.

Tip: Houd je van extra pittig? Voeg dan een beetje sambal toe naar smaak.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met pulled paddo's

met knapperige kikkererwten en komkommer-tomatensalade

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Lekker Fred's Pulled Paddo's Shoarma betovert smaakpapillen met langzaam gegaarde paddenstoelen en verrassende shoarmakruiden.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Lekker Fred's pulled paddo's - Shoarma



Kikkererwten



Bulgur



Midden-Oosterse kruidenmix



Komkommer



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Ui

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lekker Fred's pulled padoo's - Shoarma* (g)	90	180	270	360	450	540
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 /833	721 /172
Vetten (g)	47	10
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,2
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	7,5	1,6
vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Bulgur bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **bulgur**.
- Kook de **bulgur** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruiden** toe en breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout. Meng goed door.



2. Kikkererwten bakken

- Spoel de **kikkererwten** af onder koud water, laat uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **kikkererwten** 10 minuten.
- Voeg 1 el zonnebloemolie per persoon en het **geroosterde paprikapoeder** toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Verhit een tweede koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **pulled padoo's** en de **ui** 5 - 6 minuten.



3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** en **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom per persoon: ½ tl wittewijnazijn met 1 tl extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tomaat** en **komkommer** toe en meng met de dressing.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de aangegeven hoeveelheid water voor saus en sambal naar smaak.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over diepe borden.
- Verdeel de **pulled padoo's**, knapperige **kikkererwten** en tomaat-komkommersalade erover.
- Garneer met de sambalmayonaise.

Weetje Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.

Eet smakelijk!



Pompoen-pindasoep met gekookt ei

en volkoren platbrood

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Wortel



Pompoenblokjes



Kerriepoeder



Ei



Volkoren Libanees platbrood



Pindakaas



Sojasaus



Ui



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Waterkoker, steelpan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2063 /493	274 /65
Vetten (g)	23	3
Waaranvan verzadigd (g)	4,8	0,6
Koolhydraten (g)	47	6
Waaranvan suikers (g)	12,2	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een waterkoker. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



2. Groenten snijden

Snijd de **wortel** in plakken en snipper de **ui** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken en koken

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

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan 1/4 bouillonblokje per persoon of kies voor natriumarme bouillon.



4. Ei koken

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

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



5. Soep puren

Verwarm ondertussen de **platbroden** 30 seconden per kant in een droge koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Haal de soep van het vuur, voeg de **pindakaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen. Breng op smaak met de **sojasaus** en zout.



6. Serveren

Verdeel de soep over de soepkommen en leg het **ei** in de soep. Serveer met het **platbrood**.

Eet smakelijk!



Linguine in roomsaus met spekjes en kleine salade

met Parmigiano Reggiano en basilicumcrème

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parmigiano Reggiano



Spekreepjes



Kookroom



Linguine



Knoflookteentje



Tomaat



Rucola



Basilicumcrème



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

Wist je dat een verse tomaat voor 95% uit water bestaat?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, rasp, pan met deksel, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 /801	958 /229
Vetten (g)	43	12
Waarvan verzadigd (g)	21,3	6,1
Koolhydraten (g)	72	21
Waarvan suikers (g)	8,6	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	29	8
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **pasta**.
- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Spekreepjes bakken

- Pel de **knoflookteent**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon met de hele **knoflookteent** in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig.
- Haal de **knoflookteent** uit de pan.
- Rasp ondertussen de **kaas**.

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



3. Saus maken

- Snijd de **tomaat** in parten.
- Voeg de **kookroom** en ¾ van de **kaas** toe aan een kom. Breng op smaak met peper en meng met een garde.
- Voeg de **pasta** toe aan de pan met **spekjes**. Voeg meteen daarna het roomengsel en 2 el kookvocht per persoon toe, meng goed en verhit het geheel nog maximaal 1 minuut op laag vuur.



4. Serveren

- Meng in een kom de **tomaat**, **basilicumcrème**, **rucola** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **pasta** met saus op een bord. Garneer met de overige **kaas**. Breng eventueel verder op smaak met peper.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Volkoren noedels met kippendij

met roerbakgroenten en rode peper

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode peper



Knoflookteen



Kippendijreepjes



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Koreaanse kruidenmix



Sojasaus



Ketjap manis



Volkoren noedels



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3050 /729	682 /163
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,1
Koolhydraten (g)	99	22
Waarvan suikers (g)	22,4	5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	3,9	0,9

Allergenen

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



1. Snijden

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



Scan mij voor
extra kooktips!



2. Bakken

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

Gezondheidstip 🥑 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de sojasaus en de helft van de ketjap. Je kunt eventueel naar smaak extra toevoegen na serveren.



3. Noedels koken

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



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden.
- Voeg eventueel extra **ketjap** naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Garnalenspiesen met Mediterraanse bulgursalade

met rozemarijnolie en yoghurt

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse rozemarijn



Aubergine



Ui



Knoflooktje



Rode puntpaprika



Gedroogde oregano



Garnalen



Bulgur



Biologische volle yoghurt



Mini-romatomaten



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitaminen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-romatomaten (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3142 /751	503 /120
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	10	1,6
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	8,4	1,3
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Snijden en marineren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Ris de onderste blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snij fijn. Laat een paar blaadjes aan de takjes en houd apart. Snij de **aubergine** in plakken van $\frac{1}{2}$ cm dik en de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snij fijn. Halver de **puntpaprika** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Meng in een kom de **knoflook** en **garnalen** met per persoon: 1 tl **oregano** en $\frac{1}{2}$ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en laat afgedeekt staan.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Voorbereiden

Meng in een andere kom per persoon: $1\frac{1}{2}$ el olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn met de helft van de gesneden **rozemarijn**, peper en zout. Verdeel de **aubergineplakken** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met $\frac{3}{4}$ van de rozemarijnolie. Verdeel de **puntpaprika** en de **ui** over een andere bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige rozemarijnolie.



3. Groenten roosteren

Bak de **aubergineplakken** 18 - 20 minuten in de oven. Keer de plakken na 12 minuten om en zet dan ook de bakplaat met de **puntpaprika** en **ui** in de oven.



4. Koken en mengen

Verhit ondertussen $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de overige **rozemarijn** toe en bak 1 minuut. Voeg daarna de **bulgur** toe en roer goed, zodat alle **bulgur** bedekt is met boter. Voeg de bouillon toe en kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen. Halver de **tomaten**. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met per persoon: $\frac{1}{2}$ tl extra vierge olijfolie, $\frac{1}{2}$ tl **oregano**, peper en zout.



5. Garnalenspies maken

Spits de **garnalen** op het **rozemarijntakje** (zie Tip). Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalenspiesen en de **tomaten** samen 3 - 4 minuten. Haal de garnalenspiesen uit de pan. Blus de **tomaten** af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon en bak nog 2 - 3 minuten. Voeg de **tomaten** toe aan de **bulgur** en roer door.



6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden en serveer de geroosterde **groenten** erbij. Leg de garnalenspiesen op de borden en garneer met het yoghurtsausje.

Eet smakelijk!



Camembert in bladerdeeg met appel en gekaramelliseerde ui met frisse krieltjessalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Franse camembert



Bladerdeeg



Ui



Appel



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Rode puntpaprika



Gedroogde tijm



Krieltjes



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

Camembert is ontstaan aan het eind van de 18e eeuw in het gelijknamige Franse dorpje. Wist je dat camembert pas in de vorige eeuw zijn witte kleur heeft gekregen?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	1	1½	1¾	2
Krieltjes (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (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)	3322 / 794	694 / 166
Vetten (g)	49	10
Waarvan verzadigd (g)	26,5	5,5
Koolhydraten (g)	62	13
Waarvan suikers (g)	17,7	3,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuys van de **appel** en snijd in plakjes (scan voor kooktips!). Halver de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Krieltjes koken

Verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon boven de pan met deksel. Voeg de **krieltjes** toe en kook 16 - 18 minuten. Giet af en spoel af met koud water.



4. Bladerdeeg vullen

Snijd $\frac{1}{4}$ **bladerdeegrol** per persoon. Besmeer elk stuk met $\frac{1}{2}$ tl mosterd en leg hierop een stuk **camembert**. Verdeel de helft van de gebakken **ui** en **appel** over de **camembert** en bestrooi met $\frac{1}{2}$ tl **tijm** per persoon en wat peper. Breng de uiteinden van het **deeg** naar het midden zonder te veel te trekken. Knijp het **deeg** aan de bovenkant samen zodat het goed dicht zit en bak 15 - 20 minuten, of tot het **deeg** goudbruin kleurt.



5. Salade maken

Snijd de **puntaprika** in dunne reepjes. Maak vlak voor serveren in de saladekom een vinaigrette van per persoon: $\frac{1}{2}$ tl mosterd, $\frac{1}{2}$ tl zwarte balsamicoazijn en $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, de **krieltjes**, de **puntaprika** en de overige **appel** en **ui** toe en meng door.



3. Ui en appel bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **appel** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn, $\frac{1}{2}$ tl suiker en $\frac{1}{2}$ tl **tijm** toe. Laat op laag vuur, afgedekt, 4 - 6 minuten inkoken. Scheep af en toe om.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Serveer de **camembert** in **bladerdeeg** ernaast.

Eet smakelijk!



Vegetarische schnitzel met champignonroomsaus

met krieltjes en komkommersalade

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Krieltjes



Ui



Knoflookteentjes



Champignons



Kookroom



Vegan schnitzel
met cornflakes



Verge bieslook



Komkommer



Rucola en veldsla



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Vegan schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3561 /851	527 /126
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	14,3	2,1
vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de **krieltjes** grondig en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.
- Kook de **krieltjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Champignonsaus maken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook**, **ui** en **champignons** 2 - 4 minuten.
- Blus af met 1 el witte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water en per persoon: 50 ml **kookroom** en ¼ bouillonblokje toe. Breng op smaak met peper.
- Laat de champignonroomsaus 8 - 10 minuten inkoken (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de **komkommer** in halve maantjes en snijd de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Meng de **komkommer**, **sla** en de helft van de **bieslook** met de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden, leg de **vegetarische schnitzel** ernaast en schep er 1 lepel mayonaise bij.
- Giet de **champignonsaus** in een kommetje en serveer ernaast.
- Serveer met de komkommersalade.
- Garneer met de overige **bieslook**.

Weetje Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!

Eet smakelijk!



Witte kaas uit de oven met orzo

met geroosterde groenten en paprikasaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Paprika



Courgette



Orzo



Geroosterde-paprikasaus



Ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas



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

Orzo is eigenlijk een perfect canvas voor smaken. Door zijn kleine formaat neemt het gemakkelijk de heerlijke aroma's van kruiden en sauzen op.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarde balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2582 / 617	508 / 121
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	14,1	2,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **paprika** eerst in smalle repen en vervolgens door de helft (scan voor kooktips!).
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Laat de **witte kaas** heel. Besmeer elke **wittekaaspak** met ½ el **geroosterde-paprikasaus** per persoon.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Orzo koken

- Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur.
- Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut.
- Voeg ruim water toe, breng aan de kook en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedeckt, in 10 - 12 minuten gaar.



2. Ovenschaal vullen

- Voeg de **paprika**, **ui** en **courgette** toe aan een ovenschaal.
- Meng de **groenten** met de zwarte balsamicoazijn, **Italiaanse kruiden**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal op de **groenten** en bak 20 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De ovenschotel is klaar als de groenten beetgaar zijn en de witte kaas goed zacht is geworden.



4. Serveren

- Giet de **orzo** af en meng in de ovenschotel met de **witte kaas** en **groenten**.
- Meng de overige **geroosterde-paprikasaus** door het geheel.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met gebakken aardappeltjes, mini-romatomaten en paprika

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Ui



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Mini-romatomaten



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

Romatomaten worden ook wel pomodoritomaten genoemd,
wat letterlijk 'gouden appels' betekent. De naam doet dus
niks onder aan de heerlijke volle smaak!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2640 /631	406 /97
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	10,7	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Ris de naalden van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange smalle partjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, peper en zout, afgedekt, 30 - 35 minuten (zie Tip).
- Haal de laatste 15 minuten het deksel van de pan.

Tip: *Zet het vuur eventueel hoger om de aardappelen sneller te garen. Let dan wel goed op dat de aardappelen niet verbranden en schep regelmatig om.*



2. Portobello bakken

- Snijd de **ui** in ringen. Halveer de **mini-romatomaten**. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Leg de **portobello** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Vul de **portobello** met de **geitenkaas** en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de honing over de **portobello** met **geitenkaas**. Bak de **portobello** 18 - 20 minuten in de oven.

Weetje 🍎 Wist je dat verse geitenkaas minder zout bevat dan gewone kaas? De perfecte vervanger voor een zoutarm dieet dus.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Afmaken

- Meng ondertussen de **mini-romatomaten**, **ui**, en **paprika** met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout.
- Zet de ovenschaal de laatste 15 minuten in de oven bij de **portobello**.
- Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de **walnootstukjes** over de **portobello**.



4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen** en **portobello** over de borden.
- Schep de **ovengroenten** ernaast.
- Besprengel naar smaak met extra vierge olijfolie.

Weetje 🍎 Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pastaschotel met Brandt & Levie-varkensworst

met tomaat-champignonsaus en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Penne



Passata



Italiaanse kruiden



Varkensworst met
majraan en knoflook



Vers basilicum



Geraspte belegen kaas



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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	⅔	1	1½	1¾	2
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 / 916	757 / 181
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,7
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	11	2,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in kwartjes.

Weetje Champignons zijn rijk aan fosfor: een mineraal dat samen met calcium zorgt voor sterke botten en tanden. Fosfor zit ook in volkoren graanproducten en peulvruchten.



2. Penne koken

Kook de **pasta** 8 - 10 minuten in de pan (zie Tip). Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen. De **pasta** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.

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



3. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **champignons** 3 - 5 minuten. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden** en het achtergehouden kookvocht toe (zie Tip 1). Laat het gehele 4 - 6 minuten zachtjes koken (zie Tip 2 en scan voor kooktips!).

Tip 1: Let jij op je zoutinnename? Voeg dan de helft van de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje toe.

Tip 2: Zet het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Varkensworst bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Snijd ondertussen het vel van de **varkensworst** open en knip het **vlees** uit het vel. Bak het **vlees** 3 - 5 minuten in de koekenpan. Het **vlees** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn. Snijd de **basilicumblaadjes** fijn.



5. Ovenschotel maken

Voeg de **pasta**, het **vlees** inclusief het bakvet, de helft van het **basilicum** en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon toe aan de hapjespan en meng met de tomaat-champignonsaus. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** met de saus over een ovenschaal en strooi het grootste deel van de **geraspte kaas** eroverheen. Zet de ovenschaal 10 - 15 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de pastaschotel over de borden en garneer met het overige **basilicum** en de overige **geraspte kaas**.

Eet smakelijk!

Broodje paneer met glazuur van mangochutney

met paprika, ui en knoflook-mayonaise

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Maanzaadbroodje



Paneer



Mangochutney



Ui



Paprika



Knoflookteent



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

Vandaag serveer je niet zomaar een broodje. Je belegt het broodje namelijk met paneer geglaceerd in mangochutney. Eet smakelijk!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paneer* (g)	100	200	300	400	500	600
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (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)	3778 / 903	690 / 165
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	19,3	3,5
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	18,7	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng ze in een kom met ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **partjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Voorbereiden

Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paneer** in plakjes van ½ cm dik.

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.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **paprika** toe en bak nog 5 - 6 minuten. Voeg als laatste de helft van de **knoflook** toe en bak nog 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Sausje maken

Bak de **broodjes** 6 - 8 minuten mee in de oven. Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **knoflook** en per persoon: ½ tl witte wijnazijn en ½ tl water. Breng op smaak met peper en zout.



5. Paneer bakken

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **paneer** toe, breng op smaak met zout en bak 1 - 2 minuten per kant (zie Tip). Verlaag het vuur en voeg de **mangochutney** en ½ tl witte wijnazijn per persoon toe. Zorg dat alle **paneer** bedekt is met de **chutney**. Bak nog 1 - 2 minuten terwijl je de **paneer** regelmatig omdraait.



6. Serveren

Snijd de **broodjes** open en besmeer de knoflookmayonaise. Beleg met de **paneer** en de **groenten**. Serveer de **aardappelpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!

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



Geroosterde groenten met kokosrijst met spiegelei en gele currysaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Jasmijnrijst



Kokosmelk



Courgette



Paprika



Kastanjechampignons



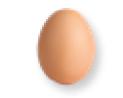
Sjalot



Appel



Gele currykruiden



Ei



Gefrituurde uittjes



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 antioxidanten, wat je lichaam een krachtige boost geeft.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4046 / 967	623 / 149
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	23	3,5
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	19,6	3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **courgette** in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **paprika** in blokjes van 1 ½ cm. Halveer de **kastanjechampignons**. Meng in een kom de **groenten** met per persoon: 1 el olijfolie, ½ tl **gele currypoeder**, peper en zout.



2. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 18 minuten in de oven.



3. Kokosrijst maken

Houd 25 ml **kokosmelk** per persoon apart voor de saus en breng de overige **kokosmelk** met per persoon: 225 ml water en ¼ groente bouillonblokje aan de kook in een pan met deksel. Verlaag het vuur tot middellaag, voeg de **rijst** toe en kook, afgedeckt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uistomen.

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



4. Saus maken

Snipper ondertussen de **sjalot** en snij de **appel** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een kleine steelpan en bak de **sjalot** en **appel** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut mee. Voeg 1 tl bloem per persoon toe en bak nog 1 minuut. Voeg de achtergehouden **kokosmelk** en per persoon: 100 ml water en ¼ groente bouillonblokje toe. Meng goed, breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout.



5. Ei bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een kleine koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng eventueel op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **kokosrijst** over diepe borden. Schep de **groenten** en de currysaus erover. Leg het spiegelei erop en garneer met de **gefrituurde uitjes**.

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

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!



Kip-cheeseburger met zoete ui

met gebakken aardappeltjes en tomaat-komkommersalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Komkommer



Geraspte cheddar



Tomaat



Hamburgerbol
met sesam



Kipburger



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

Cheddar is de perfecte kaas voor een cheeseburger: vol karakter en met een hoog vetgehalte, waardoor hij goed smelt.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	20	25	40	50	65	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1½	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3435 /821	528 /126
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	11,3	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met de olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de helft van de **tomaat** in plakken. Snijd de overige **tomaat** in kleine blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kipburger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipburger** en **ui** 8 - 10 minuten, of tot de **burger** gaar is. Keer regelmatig om.
- De **ui** is klaar wanneer hij zacht en gekaramelliseerd is.
- Bak ondertussen de **hamburgerbol** 4 - 5 minuten in de oven.



3. Salade mengen

- Snijd per **hamburger** 4 plakken van de **komkommer** en snijd de rest in blokjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn, ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Voeg de **tomaten**- en **komkommerblokjes** toe aan de sladekom en meng met de dressing.



4. Burger beleggen

- Snijd de **hamburgerbol** open en besmeer de onderste helft met een laagje mosterd (zie Tip).
- Beleg met de **tomaat**- en **komkommerplakjes**, wat **ui** en de **kipburger**. Bestrooi met de **geraspte cheddar**.
- Serveer met de **aardappelpartjes** en de salade.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van mosterd? Laat de mosterd dan achterwege of serveer apart, zodat iedereen het zelf naar smaak kan toevoegen.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte worstenbroodjes

met krieltjes en frisse salade van snijbonen en appel

Totale tijd: 45 - 55 min.



Bladerdeeg



Varkensboerenworst



Geraspte belegen kaas



Snijbonen



Ui



Krieltjes



Appel



Veldsla



Pompoenpitten



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

Laat je zelfgemaakte worstenbroodjes glimmen - bestrijk de bovenkant van het deeg met geklust ei of melk voor ze in de oven gaan.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Krieltjes (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3628 / 867	592 / 142
Vetten (g)	53	9
Waaran verzadigd (g)	22,5	3,7
Koolhydraten (g)	61	10
Waaran suikers (g)	11,3	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Worstenbroodjes maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg** in de lengte. Knip het **gehakt** van de **worst** uit het velletje en verdeel over de hele lengte, in het midden, op een **bladerdeegstrook**. Verdeel de **gerasppte kaas** over de worstvulling. Smeer met je vinger op een rand een beetje water.



2. Worstenbroodjes bakken

Rol het **bladerdeeg** vanuit de niet-ingesmeerde kant om de worstvulling heen. Plak de rol dicht met de ingesmeerde rand en vouw de uiteinden dicht. Leg deworstenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Kerf het **bladerdeeg** kruislings in en breng op smaak met peper. Bak 25 - 30 minuten, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt.



3. Snijbonen bereiden

Bereid de bouillon. Verwijder de stelaanzet van de **snijbonen** en snijd de **snijbonen** in schuine reepjes van 2 cm. Snipper de **ui** en halveer de **krieltjes** (scan voor kooktips!). Verhit ¼ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **snijbonen** en de helft van de **ui** 2 minuten. Blus af met de bouillon, voeg de **krieltjes** toe en laat, afgedekt, 12 - 15 minuten koken, of tot de **krieltjes** gaar zijn. Giet af en spoel af met koud water.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Smaakmakers bereiden

Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in dunne plakjes. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Vinaigrette maken

Meng in een kleine kom de overige **ui** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl mosterd en 1 tl wittewijnnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng vlak voor serveren in een saladekom de **snijbonen**, de **krieltjes**, de **veldsla** en de **appel** met de vinaigrette.



6. Serveren

Serveer deworstenbroodjes met de frisse salade en garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!

Romige farfalle met gekruid kipgehakt

met spinazie, venkel en rode peper

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Venkel



Farfalle



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Spinazie



Biologische crème fraîche



Italiaanse kruiden



Parmigiano Reggiano



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

Wist jij dat farfalle het Italiaanse woord is voor vlinders?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Biologische crème fraîche* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3180 /760	697 /166
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	15	3,3
Koolhydraten (g)	77	17
Waarvan suikers (g)	10	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	0,8	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Halveer de **venkel**, snijd in kwartjes en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes (scan voor kooktips!).
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitslomen.

Weetje 🍎 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **ui**, **knoflook**, **Italiaanse kruiden** en **rode peper** toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg de **venkel** en 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**.



3. Saus maken

- Zet het vuur laag en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan. Laat al roeren slinken.
- Voeg de **crème fraîche** en de helft van de **geraspte Parmigiano Reggiano** toe en roer goed door.
- Voeg de **pasta** toe, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Kipfilet met frisse citroen-kruidendressing

met krieltjes, meiraap en wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Citroenmayo met zwarte peper: frisse mayo met een vleugje citroen en een subtile pit. Eenvoudig en smaakvol.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Krieltjes



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



Ui



Meiraap



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie
& basilicum



Citroenmayo met
zwarte peper

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Meiraap* (g)	100	200	400	400	600	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	473 /113
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	8	1,3
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	11,1	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de **krieltjes**, halveer ze snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartjes (scan voor kooktips!).
- Schil de **meiraap**. Snijd de **ui** en de **meiraap** in partjes.
- Snijd de **wortel** in dunne plakjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Snijden

- Meng in een kom de **groenten** en **krieltjes** met 1 el olijfolie per persoon en de **Siciliaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Verdeel de **groenten** en **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

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



3. Kipfilet bakken

- Verhit, wanneer de **krieltjes** en **groenten** nog 11 minuten moeten bakken, ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kom de helft van de **verse kruiden** met de **citroenmayo** en ½ el water per persoon.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** en **groenten** over de borden.
- Serveer de **kipfilet** ernaast.
- Besprenkel met de frisse citroen-kruidendressing.
- Garneer met de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Stamppot met geroosterde wortel en chorizo

met Spaanse gehaktballetjes

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Half-om-half
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en
afweersysteem een extra boost!

Klaar om te koken?

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

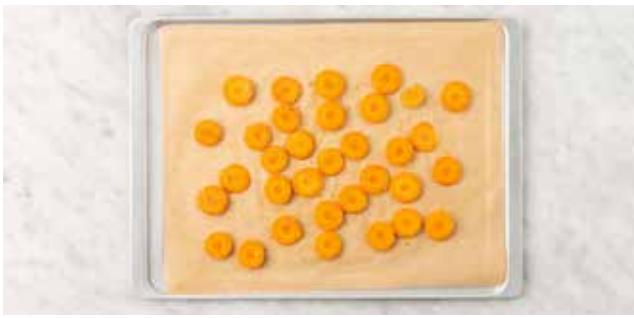
Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zongedroogde tomaten* (g)	20	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	70	140	210	280	350	420
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui (scan voor kooktips!).
- Was of schil de wortel en snijd in schijfjes. Meng in een kom de wortel met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Weetje Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Chorizo bakken

- Schil beide soorten aardappel en snijd in grote stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes. Halveer de gehaktballen.
- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de chorizo in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gehaktballetjes en de ui toe en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middellaag en bak de gehaktballetjes, afgedekt, 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Haal de gehaktballetjes uit de pan en bewaar apart.
- Voeg per persoon: ¼ runderbouillonblokje en 70 ml water toe. Roer goed door en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.

4. Serveren

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de zongedroogde tomaten en de geroosterde wortel toe en meng goed door.
- Verdeel de stamppot over de borden en garneer met de gebakken chorizo.
- Leg de gehaktballetjes erbovenop en schenk de jus eroverheen.

Weetje Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.

Allergenen

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



Noedels met biefstukkreepjes in Aziatische saus

met courgette, paksoi en wortel

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoblookteentje



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Biefstukkreepjes



Courgette



Paksoi



Ui



Paprikapoeder



Gomasio



Wortel



Volkoren noedels



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

Een goed begin is het halve werk. Marinier de biefstukkreepjes al een dag van tevoren - zo trekken de smaken goed in voor een extra intense smaakbeleving!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Vers gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	½	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
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)	2335 /558	462 /110
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	21,3	4,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Marineren

- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **sojasaus** en **zoete Aziatische saus** met de **biefstukkreefjes**.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Mengen

- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel.
- Voeg de **biefstukkreefjes** en de marinade toe aan de **groenten** en bak 1 minuut verder.
- Giet de **noedels** af en voeg ze toe aan de wok of hapjespan.
- Meng de **noedels**, **groenten** en **biefstukkreefjes** goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

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

2. Bakken

- Halver de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd ook de **wortel** in dunne halve maantjes. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.
- Snipper de **ui**.
- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **courgette**, **wortel**, **paksoi** en **ui** met het **paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Vegetarische hamburger met gebakken ui en champignons

met aardappeltjes uit de oven en salade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Vandaag geniet jij van een vegetarische burger van De Vegetarische Slager. Met de structuur van een malse burger, maar dan vegetarisch! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Hamburgerbol
met sesam



Rucola en veldsla



Ui



Champignons



Mc2 Burger van De
Vegetarische Slager

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	4272 /1021	682 /163
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	12,3	2
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Dep de **aardappelpartjes** droog met keukenpapier of een schone doek. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel vervolgens over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Dressing maken

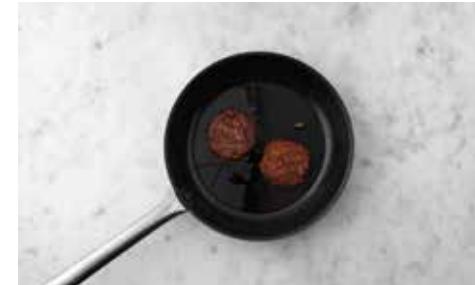
Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng vlak voor serveren de **rucola** en **veldsla** door de dressing.



3. Honingmayonaise maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met ½ tl honing per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Let jij op je calorie-inname? Vervang dan een deel van de mayonaise door yoghurt. Meng per persoon: 1 tl mayonaise met 2 el yoghurt. Ook kun je de aardappelen halveren en de overige aardappelen bij een andere maaltijd deze week gebruiken, bijvoorbeeld in een salade voor lunch of avondeten, samen met de mayonaise.



4. Groenten bakken

Snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **champignons** in plakjes (scan voor kooktips!). Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur, maar houd de **groenten** in de pan zodat ze niet te veel afkoelen.

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



5. Burger bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische burger** 2 - 3 minuten per kant.



Scan mij voor extra kooktips!

Eet smakelijk!

Parelcouscous met biefstukkreepjes in knoflook

met spinazie, wortel, witte kaas en gebrande amandelen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parelcouscous



Ui



Midden-Oosterse
kruidenmix



Wortelschijfjes



Spinazie



Biefstukkreepjes



Knoflootje



Gezouten amandelen



Citroen



Witte kaas



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

Amandelen, vaak verward met noten, zijn eigenlijk zaden van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Hierdoor behoren amandelen tot de steenvruchtfamilie, net als perziken en abrikozen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 / 760	667 / 159
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,4
Koolhydraten (g)	67	14
Waarvan suikers (g)	6,8	1,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	44	9
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Parelcouscous bereiden

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel.
- Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Giet daarna eventueel af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten stoven

- Verhit ½ el olijfolie in een hapjespan met deksel.
- Frukt de **ui** en 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** per persoon 1 minuut.
- Voeg de **wortelschijfjes** en 1 el water per persoon toe en laat, afgedekt, 5 minuten stoven.
- Scheur de **spinazie** boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout en bak het geheel, afgedekt, nog 3 minuten op middelhoog vuur.

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



3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit per persoon: ½ el roomboter en ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de pan heet is en bak de **biefstukreepjes** samen met de **knoflook** in 1 minuut rondom bruin. De reepjes mogen nog rosé zijn vanbinnen. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **amandelen** grof.
- Meng de **parelcouscous** en ½ el rodewijnazijn per persoon door de **wortel** en **spinazie**.



4. Serveren

- Snijd de **citroen** in partjes.
- Verdeel de **parelcouscous** met groenten over de borden. Schep de **biefstukreepjes** op de **parelcouscous**.
- Verkruimel de **witte kaas** erboven.
- Garneer met de **amandelen** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Pita's met BBQ-portobello en aioli

met Turkse groene peper en koolsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pitabroodje



Knoflooksteen



Ui



Turkse groene peper



Portobello



BBQ-rub



Verse bladpeterselie
en bieslook



Rodekool,
wittekool en wortel



Barbecuesaus



Aoli



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan of grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	645 /154
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	11,2	2,2
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	18,4	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Portobello bakken

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



3. Barbecuesaus maken

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

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



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Bulgogibowl met Koreaanse stijl biefstukreepjes

met rijst, zoetzure groenten en pinda's

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgogisaus



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



Komkommer



Sojasaus



Knoflookteent



Wittekool en wortel



Gezouten pinda's



Honing-gemberdressing



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer, gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het bereiden van Koreaans BBQ-rundvlees.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 /618	518 /124
Vetten (g)	14	3
Waaran verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	84	17
Waaran suikers (g)	20,8	4,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreepjes** uit de koelkast (zie Tip).
- Meng in een kom de **biefstukkreepjes** met de bulgogisaus en de **sojasaus**.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Het best kun je de biefstukkreepjes al 30 minuten tot een uur van tevoren uit de koelkast halen. Dan zijn ze ook vanbinnen op temperatuur en krijg je een malser resultaat.



2. Snijden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **komkommer** in plakken (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **komkommer**, **wittekool** en **wortel** met een snufje zout en per persoon: 1 tl suiker en 1 ½ el witewijnazijn. Laat staan tot serveren.

Weetje Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



Scan mij voor extra kooktips!



3. Roerbakken

- Verhit, wanneer de **rijst** nog 5 minuten moet koken, ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **biefstukkreepjes** met marinade en sambal naar smaak toe en roerbak 1 minuut.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de **biefstukkreepjes** met de saus erover.
- Serveer de **wortel**, **wittekool** en **komkommer** ernaast.
- Besprenkel met de **honing-gemberdressing**.
- Garneer met de **gezouten pinda's**.

Eet smakelijk!