



Heek met Scandinavische stijl salade

met aardappelen, dille en botersla

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Deze Scandinavische stijl salade heeft alle frisse, levendige smaken die zo populair zijn in de Scandinavische keuken! Met knapperige groenten, een frisse dressing en een vleugje zoetheid is hij heerlijk licht en verfrissend.

Scheur mij af!



Aardappelen



Radijs



Mini-komkommer



Verse dille



Ui



Heekfilet



Botersla



Aardappelkruidenmix



Geel mosterdzaad

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	¼	1	1½	2	2½	3
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2464 /589	356 /85
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	10,9	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen en snijd in partjes. Zet de aardappelen onder water in een hapjespan en laat 8 minuten koken.
- Giet de aardappelpartjes af en dep droog met keukenpapier of een theedoek.
- Snijd ondertussen de radijs en komkommer in plakjes.
- Snipper de ui heel fijn. Snijd de dille grof.



Aardappelpartjes bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie en een klein klontje roomboter in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de aardappelpartjes in 7 - 10 minuten rondom goudbruin.
- Roer de aardappelkruidenmix erdoorheen en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Snijd de sla fijn.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de honing, de extra vierge olijfolie, het mosterdzaad en de helft van de mosterd.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens de radijs, komkommer, sla, de dille en ui erdoor (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak dan mee in de volgende stap.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier. Smeer beide kanten van de vis goed in met de overige mosterd.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak nog 3 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de salade met de aardappelen en verdeel over de borden. Leg de vis erbovenop.

Eet smakelijk!



Cheesy aubergine en courgette uit de oven

met casarecce en basilicum

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Knoflookteent



Geraspte oude
Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



Tomatenblokjes met
basilicum



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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast te houden.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	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)	2828 /676	552 /132
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,9
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	20,7	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aubergine en courgette in de lengte in dunne plakken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aubergine en courgette 4 - 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kunt de groenten eventueel ook grillen in plaats van bakken.



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de tomatenblokjes met de knoflook, de zwarte balsamicoazijn, de suiker en de Siciliaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.



Ovenschaal vullen

- Schenk een laagje saus in de ovenschaal.
- Bedeck de saus met aubergineplakken. Leg vervolgens een laag tomatensaus en een laag courgette eroverheen.
- Herhaal deze stap en eindig met een laag saus.
- Bestrooi met de kaas en bak 20 - 25 minuten in de oven.



Serveren

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta, afgedeckt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Snijd het basilicum in fijne reepjes.
- Serveer de pasta op borden en leg de groenten erbovenop.
- Garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Aardappelröstis met geitenkaas en zureroomsaus

met salade met citroendressing en pompoenpitten

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Verse geitenkaas



Ui



Sjalot



Mini-romatomaten



Rucola en veldsla



Citroen



Aardappelkruidenmix



Peruaanse kruidenmix



Biologische zure room



Pompoenpitten



Nieuw ingrediënt in je box! Deze aardappelkruidenmix voegt een rijke en hartige smaak toe aan je aardappelen, met een kruidige balans die elke maaltijd verrijkt.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, grote kom, grote koekenpan, deksel, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten (g)	150	300	500	600	800	900
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Citroen* (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 / 697	443 / 106
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,5
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	18,8	2,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rasp de aardappelen en ui fijn en voeg toe aan een zeef.
- Duw met een lepel het overtollig vocht eruit.
- Voeg toe aan een grote kom. Voeg de bloem toe, breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Pompoenpitten roosteren

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg het aardappelmengsel toe en vorm 5 rösti's per persoon.
- Duw de rösti's zachtjes aan, maar niet helemaal plat.



Kaas verkruimelen

- Dek de pan af en laat, afgedekt, zonder roeren, 3 - 4 minuten bakken, of tot de bodem goudbruin en licht krokant is (zie Tip).
- Verkruimel ondertussen de kaas.
- Keer de rösti's om. Strooi de kaas en de aardappelkruidenmix eroverheen.
- Bak, afgedekt, in 3 - 4 minuten krokant.

Tip: Bak de rösti's eventueel in delen of in meerdere pannen.



Dressing maken

- Snijd de citroen in 6 partjes en snipper de sjalot fijn (zie Tip).
- Meng in een saladekom de sjalot met de extra vierge olijfolie, honing, mosterd en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert de sjalot rauw. Houd je hier niet van? Bak de sjalot apart met een scheutje olijfolie en voeg in stap 5 toe aan de zure room.



Mengen

- Halver de tomaten en voeg toe aan de saladekom.
- Voeg de sla toe en meng goed door.
- Garneer de salade met de pompoenpitten.
- Meng in een kleine kom de zure room met de mayonaise en de Peruaanse kruidenmix.

Serveren

- Serveer de rösti's op borden met een toefje zure roomsaus.
- Serveer de salade en de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte bruschetta-cheeseburgers

met balsamico-aardappeltjes en komkommersalade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

“Deze hamburger is geïnspireerd op bruschetta, een traditioneel Italiaans hapje. Je smeert de hamburgerbollen in met knoflook en belegt de zelfgemaakte Italiaanse-stijl hamburger met tomaat, basilicum en olijfolie.”



Tomaat



Vers basilicum



Knoflookteent



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



Komkommer



Hamburgerbol met sesam

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 / 973	575 / 137
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	17	2,4
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	15,9	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pel de knoflook, houd de helft apart en pers de overige knoflook of snijd fijn.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in plakken van ½ cm dik.
- Zet de aardappelen ruim onder water in een pan en kook, afgedekt, 6 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Aardappelen bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappelen in 7 minuten goudbruin.
- Voeg de fijngesneden knoflook, de helft van de ui en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Bak 3 minuten verder en breng op smaak met peper en zout.



Bruschettatopping maken

- Snijd de tomaat in blokjes, snijd het basilicum in reepjes en voeg beide toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout en zet opzij.



Burger maken

- Snijd de komkommer in dunne reepjes.
- Meng in een saladekom de komkommerreepjes, de mosterd, de witte balsamicoazijn en de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout en zet opzij.
- Meng in een kom het gehakt met de overige ui. Vorm een burger van het gehaktmengsel.



Burger bakken

- Snijd het broodje open en rooster het 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 2 - 3 minuten per kant en beleg met de geraspte kaas.
- Zet het vuur lager en dek de pan af, zodat de kaas kan smelten.



Serveren

- Wrijf de achtergehouden knoflook over de binnenkant van het broodje.
- Bestrijk met de overige mayonaise en beleg met de burger en de bruschettatopping.
- Serveer de burger met de komkommersalade en aardappelschijfjes.

Eet smakelijk!



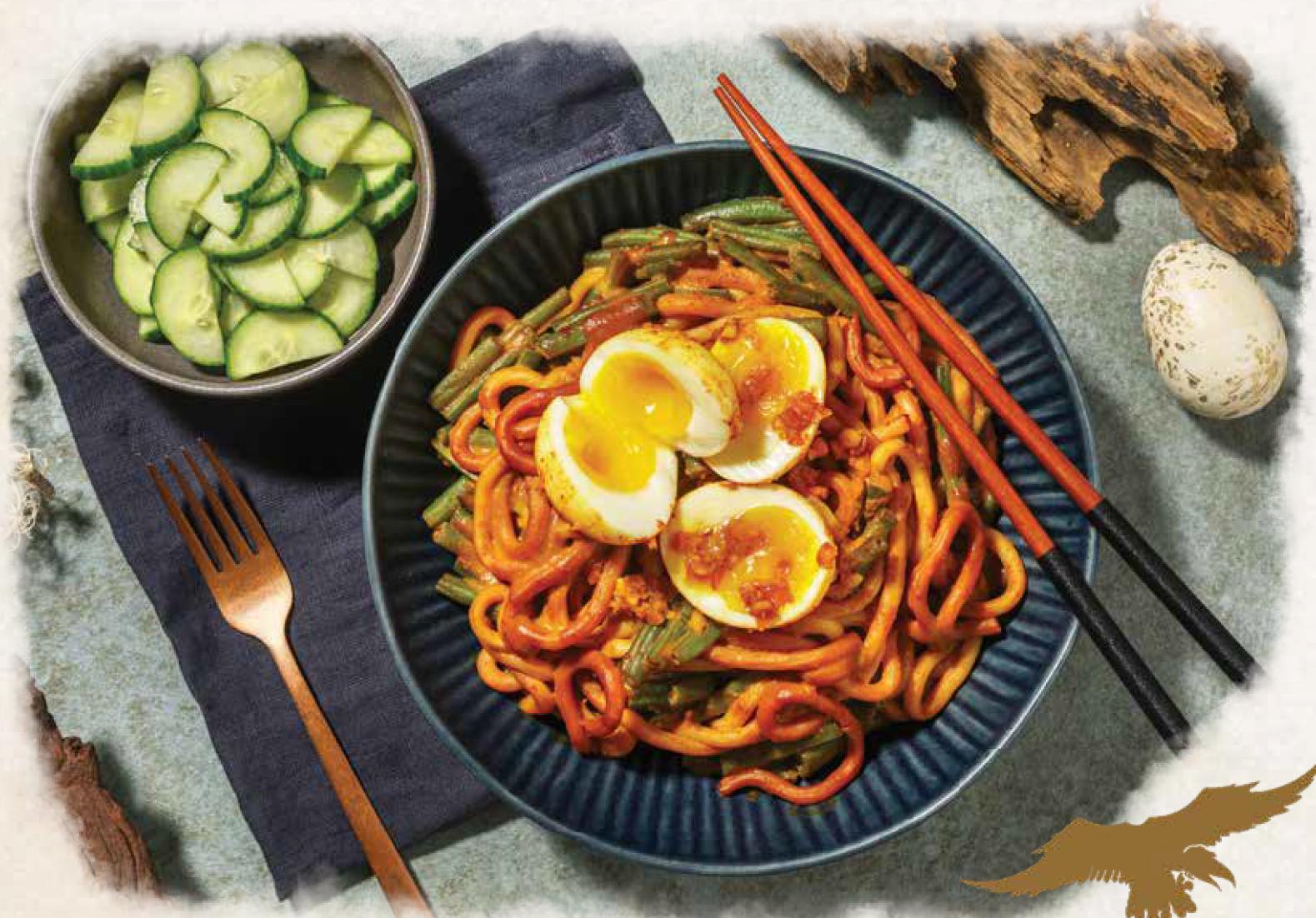
HELLO
FRESH

Vogel Rok-nest van udonnoedels en gemarineerde eieren

met pikante honingpinda's, sperziebonen en komkommersalade

Totale tijd : 45 - 55 min.

Veggie



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin Vogel Rok in het echt! Extra leuk: beluister het recept en houd je handen vrij om samen de sterren van de hemel te koken. Scan de QR-code voor meer informatie en de actievoorwaarden.



Efteling

Het kooksprookje van Vogel Rok

Sindbad dobberde op zee, ver weg van land,

Tot hij aanspoelde op een onbekend strand.

Hij keek om zich heen, maar er was niemand in zicht,

Tot er een grote schaduw opdook in het schemerlicht.

Het was Vogel Rok, een vogel van reusachtig formaat,

En oei, die roofvogel was echt superkwaad.

"Mijn nest is verdwenen", riep Vogel Rok boos,

"En broeden zonder nest? Dat is kansloos!"

"Laat mij iets maken!" riep Sindbad snel,
"Een heerlijk warm noedelnestje, dat lukt me wel!"

Wil jij hem helpen dit gerecht nu te bereiden?

Dan kunnen we Sindbad uit Roks klauwen bevrijden.



Scan de code met je Spotify-app en luister naar het sprookjesrecept.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan, vershoudfolie, saladekom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge udonnoedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	45	90	135	180	225	270
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 / 757	463 / 111
Vetten (g)	33	5
Waaran verzadigd (g)	6,4	0,9
Koolhydraten (g)	76	11
Waaran suikers (g)	18,6	2,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Rasp de gember met een fijne rasp.
- Kook de eieren 6 - 8 minuten. Haal met een schuimspaan uit de pan. Bewaar de pan met heet water voor stap 3.
- Laat de eieren schrikken onder koud water. Pel de eieren en houd apart.



Eieren marinieren

- Hak ¼ van de pikante honingpinda's fijn en voeg toe aan een kom.
- Voeg ⅓ van de gele currykruiden en ½ el water per persoon toe en meng goed.
- Voeg de gekookte eieren toe aan de kom en schep voorzichtig om zodat de eieren rondom bedekt zijn.
- Dek de kom af met vershoudfolie en houd apart. Schep af en toe om.



Komkommer bereiden

- Breng de pan heet water opnieuw aan de kook voor de sperziebonen. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snij in drie gelijke stukken.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn.
- Voeg de komkommer toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.



Sperziebonen koken

- Kook de sperziebonen in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Voeg dan de udonnoedels toe en kook nog 1 minuut. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de gember en de overige gele currykruiden 1 - 2 minuten.



Roerbakken

- Voeg de pindakaas, sojasaus, ketjap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Zet het vuur hoog en meng goed.
- Voeg de sperziebonen en de noedels toe. Roerbak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).



Serveren

- Verdeel de noedels met sperziebonen over de borden.
- Bestrooi met de overige pikante honingpinda's en leg de curry-eieren erbovenop.
- Serveer met de komkommersalade.

Tip: Voeg eventueel meer water toe als de saus te droog lijkt.

Eet smakelijk!



Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Ik ben gek op de Midden-Oosterse keuken: kruidige, hartverwarmende gerechten met gebalanceerde smaken. Deze voorliefde heb ik in dit gerecht kunnen samenbrengen met mijn lievelingsgroente, de aubergine!"

	Volkoren couscous		Knoflookteentje
	Ui		Aubergine
	Tomatenpuree		Rode cherryltomaten
	Afrikaanse kruidenmix		Tahinsaus
	Verse bladpeterselie en munt		Witte kaas
	Gezouten amandelen		Midden-Oosterse kruidenmix



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 / 744	468 / 112
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	18,8	2,8
vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Aubergine roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de Midden-Oosterse kruidenmix met de zwarte balsamicoazijn, de helft van de knoflook en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Snijd de aubergine in de lengte in kwarten en smeer in met de kruidenolie. Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier.



Tomaten roosteren

- Voeg de tomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster de aubergine 15 minuten in de oven.
- Voeg de tomaten toe en rooster 12 - 15 minuten verder.



Ui bakken

- Snipper ondertussen de ui. Bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Frukt de ui en de overige knoflook 2 - 3 minuten.
- Roer de tomatenpuree erdoor en bak 1 - 2 minuten verder, of tot de tomatenpuree donker kleurt.



Couscous bereiden

- Blus af met de bouillon en breng aan de kook.
- Voeg de couscous toe en roer goed door. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot stap 5.



Afmaken

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Hak de amandelen grof.
- Meng de geroosterde tomaten en de Afrikaanse kruidenmix door de couscous. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng de tahinsaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Verdeel de tomatencouscous over de borden. Leg de aubergine erbovenop.
- Besprenkel met de tahinsaus. Verkruimel de witte kaas erover.
- Garneer met de verse kruiden en amandelen.

Eet smakelijk!



Bowl met krokante kipschnitzel

met avocado, zoet-pittige chilimayo, rijst en wortellinten

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Zoet-pittige chilisaus



Avocado



Wortel



Veldsla



Witte langgraanrijst



Oranjehoen krokante
kipschnitzel



Komkommer



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

Rijst met een korte korrel verschilt in vorm, textuur en zetmeelgehalte van rijst met een lange korrel. De ene is dikker en plakkeriger na het koken, terwijl de andere losser en luchtiger van textuur is.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, pan, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Veldsla* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte langgraanrijst (g)	40	75	110	150	185	225
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	4100 / 980	615 / 147
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	110	16
Waarvan suikers (g)	28	4,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Zoete aardappel bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg toe aan een kom en besprengel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Rooster de zoete aardappel 25 - 30 minuten in de oven.



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen (zie Tip).
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Gezondheidstip Let jij op je calorie-inname? Laat de rijst dan achterwege en bewaar voor een andere keer.



Wortel bereiden

- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de wortel. Voeg toe aan een kom.
- Voeg de wittewijnazijn en de suiker toe, meng goed en zet apart. Schep af en toe om.
- Meng in een saladekom de sla met de komkommer, de avocado en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise en zoet-pittige chilisaus.



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de schnitzel in 5 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Serveer de salade op diepe borden en verdeel de rijst ernaast.
- Leg de zoete aardappel, wortellinten en schnitzel erbovenop.
- Garneer met de zoet-pittige chilimayo.

Eet smakelijk!



Pasta pesto met Parmigiano Reggiano en courgette

met peterselie, basilicum en puntpaprika

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Conchiglie



Verse bladpeterselie & basilicum



Pesto genovese



Courgette



Parmigiano Reggiano DOP



Italiaanse kruiden



Rode puntpaprika



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

Wist je dat "pesto" letterlijk "gestampt" betekend? Dit komt omdat pesto traditioneel wordt bereid in een vijzel.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	2½	3½	4
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3443 /823	799 /191
Vetten (g)	47	11
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,9
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	12,3	2,9
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	21	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de verse kruiden fijn.



Saus maken

- Meng in een kom de pesto met de rodewijnazijn, de extra vierge olijfolie en de helft van de verse kruiden.
- Breng op smaak met ruim peper en zout.
- Snijd ondertussen de courgette in dunne plakken. Snijd de puntaprika in blokjes.

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



Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de courgette, puntaprika en Italiaanse kruiden toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de pasta en de pesto toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Rasp de Parmigiano Reggiano.
- Serveer de pasta over borden.
- Garneer met de Parmigiano Reggiano en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met harissa, chorizo en witte kaas

met courgette, zongedroogde tomaten en salade

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Parelcouscous



Rode ui



Courgette



Knoflookteent



Chorizoblokjes



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Zongedroogde tomaten



Harissa



Hello Harissa



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord harasa, wat pletten of pureren betekent.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	45	90	120	180	210	270
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Hello Harissa (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1¾
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	601 / 144
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2,2
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	17,4	3,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halver de courgette in de lengte en snijd in dunne plakjes.



Groenten bakken

- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de chorizoblokjes, ui en knoflook toe en bak 3 minuten.
- Voeg de courgette en de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 6 - 8 minuten verder, of tot de courgette gaar is.
- Roer de harissapasta en de parelcouscous erdoor en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Meng in een saladekom de honing met de mosterd, de witewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla toe aan de saladekom en meng goed door.
- Snijd de zongedroogde tomaten in dunne reepjes.



Serveren

- Verdeel de parelcouscous over de borden. Verdeel de salade ernaast.
- Garneer met de zongedroogde tomaten en verkuimel de witte kaas erover.

Eet smakelijk!



Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en dus makkelijk in de soep meegekookt kunnen worden!

Scheur mij af! ↗



	Rode peper		Knoflookteentje
	Rode ui		Gele currykruiden
	Roerbakmix met champignons		Kokosmelk
	Verge koriander		Gezouten pinda's
	Verge udonnoedels		Sojasaus
	Gefrituurde uitjes		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verge udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 / 666	372 / 89
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,1
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	10,8	1,4
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur. Bak de ui, knoflook, **rode peper** en de gele currykruiden 1 minuut.
- Roer de groentemix erdoor en bak 4 minuten verder.



Soep maken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en laat 4 minuten zachtdoe koken op middelmatig vuur.
- Snij ondertussen de koriander fijn en hak de pinda's grof.
- Voeg de udonnoedels en de sojasaus toe en kook 3 minuten verder.



Serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen.
- Garneer met de koriander, pinda's en gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Platbroodpizza's met champignons en paprika

met mozzarella en Midden-Oosterse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Libanese platbrood



Knoflookteentje



Paprika



Champignons



Passata



Midden-Oosterse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella



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

Een leuke combinatie vandaag op je bord - een Italiaans gerecht met Libanese platbrood! Door de korte oventijd zet jij deze platbroodpizza's zo op tafel.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	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)	3134 / 749	596 / 142
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,6
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	14,9	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakken en snijd de paprika in repen.

Weetje 🍎 Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de champignons en paprika 3 - 4 minuten.
- Meng in een kom de passata met de knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix, zwarte balsamicoazijn en suiker. Breng op smaak met peper en zout.



Pizza bakken

- Verdeel de tomatensaus over het platbrood. Beleg met de champignons, paprika en beide kazen.
- Leg de platbroodpizza's op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Passen niet alle pizza's tegelijkertijd in de oven? Beleg de volgende platbroden dan pas als de andere in de oven staan, om te voorkomen dat de bodem vochtig wordt.



Serveren

- Serveer de pizza's op borden.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Hoisinaubergine met gomasio-sojabonensalade

met knoflookrijst, pinda's, koriander en bosui

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen.

Eet smakelijk!



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Mijn lievelingsgroente, aubergine, is de ster van dit plantaardige gerecht. Omdat je hem stoomt wordt hij in korte tijd gaar en fluweelzacht van binnen. Daarna nog even bakken in een lekker, sticky sausje en je hebt een heerlijk gerecht op tafel."



Aubergine



Bosui



Hoisinsaus



Zoete Aziatische saus



Sojabonen



Komkommer



Ongezouten pinda's



Verse koriander



Knoflookteent



Witte langgraanrijst



Gomasio

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3096 /740	455 /109
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,1
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	22,8	3,3
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur en bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst toe en giet de bouillon erbij. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten uitstomen. Giet eventueel af en laat uitstomen.

3



Salade maken

- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Zet het deksel op de pan en stoom, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de komkommer in plakjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de honing met de mayonaise en de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de komkommer, de sojabonen en de helft van de koriander toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Blus de aubergine af met de overige wittewijnazijn. Voeg de hoisinsaus en de zoete Aziatische saus toe. Bak nog 1 minuut.
- Serveer de rijst in kommen en verdeel de aubergine en de salade eroverheen.
- Garneer de salade met de gomasio.
- Garneer de aubergine met de achtergehouden bosui, de pinda's en de overige koriander.

Eet smakelijk!



Loaded aardappelen met saus van witte kaas en olijven

met courgette en cherrymaten

Veggie | Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

“Deze Griekse stijl loaded aardappelen zet je in een handomdraai op tafel. De voorgesneden aardappelblokjes zijn namelijk lekker snel klaar. En door de kalamata-olijven en witte kaas waan je je zo in Griekenland!”



	Aardappelblokjes		Griekse kruidenmix
	Rode ui		Courgette
	Rode puntaprika		Biologische volle yoghurt
	Verse bladpeterselie		Witte kaas
	Kalamata-olijven		Basilicumcrème
	Rode cherrymaten		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	225	450	675	900	1125	1350
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Vers bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Rode cherrytomaten (g)	75	125	200	250	325	375
Zelf toevoegen						
Olijfolie (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)	2519 / 602	404 / 97
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	12,7	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Weeg de aardappelen af.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de aardappelen en de Griekse kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Tomaten snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de courgette en de puntpaprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, courgette en puntpaprika 6 minuten.
- Halveer de cherrymaten en voeg toe aan de groenten. Voeg de basilicumcrème en de olijven toe en bak 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Yoghurtsaus maken

- Snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de peterselie en de kaas.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! Het relatief kleine beetje peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.



Serveren

- Serveer de aardappelen en groenten op borden.
- Besprengel met wat yoghurtsaus en serveer de rest ernaast.

Eet smakelijk!



Smokey mafaldine met chorizo

met romige tomatensaus, pecorino en spinazie

Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Chorizoblokjes



Knoflookteentje



Gesneden ui



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Roomkaas



Cherrytomaten in blik



Geraspte pecorino DOP



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

Chorizo is een Spaanse worstsoort die zijn smaak en rode kleur te danken heeft aan het ingrediënt paprikapoeder.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	572 /137
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	15,3	2,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijmel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 7 minuten.
- Voeg de spinazie toe en kook 2 minuten verder.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de pasta af en bewaar apart.



Bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de chorizo met de knoflook en ui 2 - 3 minuten.



Saus maken

- Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de cherrytomaten, roomkaas, Siciliaanse kruidenmix, suiker en 25 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes pruttelen tot de pasta klaar is.

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!



Serveren

- Voeg de pasta en spinazie toe aan de pan met saus en roer goed door.
- Voeg wat meer kookvocht toe als de saus nog te dik is.
- Verdeel de pasta over borden en garneer met de pecorino.

Eet smakelijk!



Tilapia in romige currysaus

met rijst, sperziebonen en koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteent



Gesneden ui



Gemberpuree



Gebroken sperziebonen



Verse koriander



Tomatenblokjes



Kokosmelk



Peruaanse kruidenmix



Kerriepoeder



Tilapiafilet op huid



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

Tilapia is een geslacht van vissen dat ongeveer 100 verschillende soorten omvat. Deze witte zoetwatervissen komen oorspronkelijk uit Afrika en het Midden-Oosten en staan bekend om hun milde smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tilapiafilet op huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	½	¾	1	1¼	1½
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)	2657 / 635	490 / 117
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,7
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	12,9	2,4
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijmel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 6 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en kook nog 4 - 6 minuten.
- Giet daarna af en laat uitstomen.



Curry maken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de gesneden ui, het kerriepoeder en de gemberpuree 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de knoflook of snijfijn. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de tomatenblokjes, kokosmelk en suiker toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



Vis pocheren

- Bestrooi de vis met de Peruaanse kruiden.
- Leg de vis in de hapjespan. Zorg ervoor dat de vis volledig onder de saus staat. Laat de vis, afgedekt, 2 - 3 minuten in de saus garen.
- Snijd ondertussen de korianderblaadjes grof.



Serveren

- Roer de rijst los met een vork en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe kommen en schep de curry erbovenop.
- Garneer met de koriander.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kip en Afrikaanse kruiden

met amandelschaafsel, dadels en citroenmayonaise

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Gesnijperde rode ui



Wortel



Courgette



Citroen



Afrikaanse kruidenmix



Dadelstukjes



Amandelschaafsel



Kipfilet



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

De dadel wordt beschouwd als een van de oudste vruchten die door de mensheid wordt gekweekt.
Er is zelfs bewijs dat dadels al in 7000 v. Chr. werden gekweekt voor voedsel!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, kleine kom, kleine koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gesnijperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4004 / 957	534 / 128
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,8
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	22,5	3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pan. Snijd de wortel in blokjes.
- Voeg de bulgur toe en breng aan de kook. Dek de pan af en laat 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de wortel toe en kook 6 - 7 minuten verder.
- Voeg dan de dadels toe en kook nog 1 minuut. Zet het vuur daarna uit en besprenkel de bulgur met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant.
- Snijd ondertussen de courgette in kleine blokjes.
- Verlaag het vuur van de koekenpan naar middelmatig. Voeg de Afrikaanse kruidenmix, de courgette en de ui toe.
- Meng goed bak 8 minuten, of tot de kip en groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Toppings bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Rooster het amandelschaafsel 2 - 3 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Haal de pan van het vuur.
- Pers de citroen uit in een kleine kom. Voeg de mayonaise toe en meng goed (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden en verdeel alles eroverheen.
- Garneer met het amandelschaafsel en besprenkel met de citroenmayonaise.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Jokie's Italiaanse feest: conchiglie uit de oven

met basilicum, mozzarella en puntpaprika

Totale tijd : 25 - 30 min.

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin Carnaval Festival in het echt! Extra leuk: beluister het recept en houd je handen vrij om samen de sterren van de hemel te koken. Scan de QR-code voor meer informatie en de actievoorwaarden.



Efteling

Het kooksprookje van Jokie en Jet

Jokie en Jet landden met hun grote luchtballon,
In het land van tomaten, basilicum en zon.

In Italië proefden ze een pasta, warm uit de oven,
Het was zó lekker, ze konden het haast niet geloven.

Dit feestmaal wilden ze echt nooit meer vergeten,
Ze zouden de pasta het liefst nog een keer eten.

Daarom gooiden ze samen een muntje in de fontein,
En wensten dat jij de kok zou zijn!

Laat jij de wens van Jokie en Jet in vervulling gaan?
Pak alle ingrediënten en zet de oven maar aan!



Scan de code met je Spotify-app en luister naar het sprookjesrecept.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	554 / 132
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,4
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	19,7	3,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de conchiglie, afgedekt, 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.

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



Groenten bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de paprika en Siciliaanse kruidenmix toe en bak 4 minuten verder.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.



Ovenschaal vullen

- Meng de passata en de tomaat door de groenten en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Roer dan de pasta erdoor. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal.
- Verdeel de mozzarella, de smokey tomatenketchup en de helft van de geraspte kaas erover.
- Bak 5 minuten in de oven, of tot de mozzarella is gesmolten.



Serveren

- Pluk de blaadjes van het basilicum en snijd grof.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met het basilicum en de overige geraspte kaas.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli, ketjap jus en gomasio

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-tuinkruidenmix



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

De meest gebruikte variant ketjap is ketjap manis. Wist jij dat manis zoet betekent in het Indonesisch?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	380 /91
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,8
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	17,3	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Jus maken

- Voeg een klontje roomboter, ketjap en de helft van de mosterd toe aan de worstjes.
- Meng goed en blus af met de bouillon.
- Zet het vuur laag en laat inkoken tot serveren.

Groenten pureren

- Stamp de aardappel en wortel met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Verdeel de wortelpuree en broccoli over de borden.
- Bestrooi met de gomasio-tuinkruiden en serveer de worstjes ernaast.
- Schenk de jus erover.

Eet smakelijk!



Romige mafaldine met garnalen

met prei, tomaat en verse dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Prei



Vers dille



Garnalen



Kookroom



Mafaldine



Italiaanse kruiden



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

Mafaldine wordt ook wel reginette genoemd, wat "kleine koninginnen" betekent in het Italiaans. Deze pastavorm is vernoemd naar Mafalda van Savoye, een Italiaanse prinses uit het begin van de twintigste eeuw.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	499 / 119
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,7
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	13,8	2,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de prei in halve ringen.
- Pluk de dilleblaadjes van de takjes.



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 minuut.
- Roer de garnalen erdoorheen en bak in 3 minuten gaar.
- Blus af met de witewijnazijn (zie Tip).

Tip: Heb je witte wijn in huis? Vervang de witewijnazijn dan door witte wijn voor meer smaak!



Saus maken

- Kook de pasta 7 - 9 minuten. Giet daarna af en zet apart.
- Voeg de bouillon, tomaat, prei, room, Italiaanse kruiden en de helft van de dille toe aan de koekenpan.
- Laat zachtjes koken tot de pasta klaar is. Breng op smaak met peper en zout.

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



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta over diepe borden en besprekkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Garneer met de overige dille.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met avocado en witte kaas

met verse kruiden, amandelschaafsel en gedroogde cranberry's

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Rode ui		Tomaat
	Mini-komkommer		Bulgur
	Vers bladpeterselie en munt		Amandelschaafsel
	Avocado		Witte kaas
	Gedroogde cranberry's		Rode peper
	Paprika		Gemalen korianderzaad



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse kraanbere? Het bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een kraanvogel!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witewijnazijn (el)	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)	2414 /577	397 /95
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	11,5	1,9
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd ondertussen de ui in dunne ringen.
- Snijd de komkommer, paprika en tomaat in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Bulgur koken

- Kook de bulgur, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig door. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Meng in een saladekom de tomaat, komkommer, het gemalen korianderzaad en de witewijnazijn.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Voeg de ui, paprika en een flinke snuf zout toe aan dezelfde pan en bak 3 - 4 minuten. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie, verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten karamelliseren.



Garnering voorbereiden

- Haal de muntblaadjes van de takjes en snijd in reepjes.
- Hak de peterselie grof en verkuimel de witte kaas.
- Halver de avocado, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken.



Salade maken

- Voeg de bulgur, gebakken groenten en ⅓ van de verse kruiden toe aan de saladekom en schep goed om.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Wist je dat dit gerecht weinig verzadigd vet bevat? Door de avocado en olijfolie is het wel rijk aan onverzadigde plantaardige vetten. Dit geeft niet alleen veel smaak, maar is ook goed voor je hart en bloedvaten door de cholesterolverlagende eigenschappen van deze plantaardige vetten.



Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Leg de avocado, het amandelschaafsel, de witte kaas, de gedroogde cranberry's en de rode peper erbovenop.
- Garneer met de overige verse kruiden.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Bietenplatbrood met sticky aubergine en witte kaas

met zelfgemaakte hummus en gezouten amandelen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Libanees platbrood met rode biet is lichtzoet van smaak, rijk aan vezels en steelt de show op je bord met z'n opvallende kleur. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Libanees platbrood
met rode biet



Aubergine



Kikkererwten



Rode ui



Tahin



Peruaanse kruidenmix



Midden-Oosterse
kruidenmix



Citroen



Witte kaas



Gezouten amandelen



Verse bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, hapjespan met deksel, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood met rode biet (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aubergine* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	45	90	135	180	225	270
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3460 /827	515 /123
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,3
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	21,7	3,2
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een kleine kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de ui toe aan de kom, breng op smaak met zout en scheep goed om. Zet apart tot serveren. Schep af en toe om.
- Halver de aubergine in de lengte. Snijd elke helft in vier lange repen.

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

3



4



Hummus maken

- Snijd de citroen in kwartjes. Giet de kikkererwten af en spoel af in een vergiet.
- Voeg de kikkererwten, tahin, Peruaanse kruidenmix, een scheutje extra vierge olijfolie, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en het sap van ¼ citroen per persoon toe aan een hoge kom.
- Mix met een staafmixer tot een gladde hummus. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de gezouten amandelen grof. Snijd de peterselie grof.

Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Verwarm het platbrood 30 seconden per kant.
- Smeer de hummus over het platbrood. Beleg met de sticky aubergine en de ingelegde ui.
- Verkruimel de witte kaas erover. Garneer met de amandelen en peterselie.
- Serveer met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Pompoen-pindasoep

met platbrood en gekookt ei

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



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 koekenpan worden gebakken.

Scheur mij af!



Knoflookteentje



Wortel



Ui



Pompoenblokjes



Kerrie poeder



Ei



Volkoren Libanees platbrood



Pindakaas



Sojasaus

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan met deksel, 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
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kerriepoeder (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
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	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)	2125 /508	278 /67
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	14,5	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Soep maken

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn. Snijd de wortel in plakjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op hoog vuur. Bak de knoflook, de ui, de wortel, de pompoen en het kerriepoeder 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe. Breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 - 16 minuten zachtjes koken.



Ei koken

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan.
- Kook het ei, afgedekt, 6 - 8 minuten.
- Laat schrikken onder koud water. Pel en halveer het ei.



Soep pureren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm het platbrood 30 seconden per kant.
- Haal de soep van het vuur en voeg de pindakaas toe. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen.
- Voeg de sojasaus toe en breng op smaak met peper.

Serveren

- Besprenkel, vlak voor serveren, het platbrood met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en leg het ei erop.
- Serveer met het platbrood ernaast.

Eet smakelijk!

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.



Tortelloni uit de oven met romige blauwekaassaus

met courgette, prei en Italiaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze tortelloni met paddenstoelen worden in Italië gemaakt door de familie Rana. Authentiek en smaakvol, zoals pasta hoort te zijn.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Courgette



Ui



Blauwekaasblokjes



Kookroom



Prei



Paddenstoelentortelloni



Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paddenstoelentortelloni (g)	150	300	450	600	750	900
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Zwarre peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4033 /964	496 /119
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	28	3,4
Koolhydraten (g)	87	11
Waarvan suikers (g)	17,5	2,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de ui en prei in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui en prei toe en bak nog 5 - 6 minuten.



Saus maken

- Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Roer met een garde de bloem erdoor en bak tot de bloem goudbruin kleurt.
- Voeg ½ van de bouillon toe. Roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal 2 keer met de overige bouillon.
- Roer tot de saus glad is en breng aan de kook. Laat de saus 1 - 2 minuten indikken. Breng op smaak met peper.



Mengen

- Voeg de room, Italiaanse kruiden en de helft van de kaas toe aan de saus. Kook 2 - 3 minuten.
- Meng daarna de roomsaus door de groenten.



Serveren

- Verdeel ¼ van de saus over de bodem van de ovenschaal. Verdeel de ongekookte pasta erover en bedek met de overige saus. Maak eventueel meerder laagjes.
- Verkruimel de overige kaas erover en bak 15 - 18 minuten in de oven.
- Laat minimaal 3 minuten rusten en serveer de pasta daarna op borden.

Eet smakelijk!



Pompoen met pecorino en knapperige salie

met romige parelgerstrisotto met champignons

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



SEIZOENS
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Flespompoen, een zoete herfst- en wintergroente, is perfect voor soepen, ovengerechten en puree. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Champignons



Rode ui



Knoflookteentje



Flespompoen



Verse salie



Parelgerst



Mascarpone



Geraspte pecorino DOP

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Flespompoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelgerst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3439 /822	476 /114
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	19,7	2,7
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	9	1,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Halver de champignons en snijd de ui in kwarten.
- Halver de pompoen in de lengte.
- Verwijder de zaden en de draderige binnenkant, maar laat de schil zitten. Snijd de pompoen in partjes (zie Tip).

Tip: Pompoenen zijn hard en moeilijk te snijden. Heb je extra tijd? Zet hem dan 5 minuten in de hete oven - daar wordt hij zachter van.



Pompoen roosteren

- Meng in een grote kom de pompoenpartjes en ui met een flinke scheut olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat alle partjes bedekt zijn met olie.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de randjes beginnen te kleuren. Schep af en toe om.



Bakken

- Snijd de helft van de salieblaadjes in dunne reepjes en laat de andere helft heel.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden salie, de parelgerst en de helft van de knoflook toe en bak 1 minuut.
- Voeg daarna de bouillon toe.



Risotto maken

- Breng aan de kook en kook de parelgerst, afgedekt, in ongeveer 25 - 30 minuten gaar.
- Roer regelmatig over de bodem van de pan en voeg eventueel extra water toe als de parelgerst te snel droogkookt.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de salieblaadjes in 3 - 4 minuten knapperig.
- Schep de salie uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.



Champignons bakken

- Bak in dezelfde pan de champignons en de overige knoflook 5 - 7 minuten, of tot de champignons goudbruin kleuren (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg een scheutje water toe als de pan te droog wordt.



Serveren

- Roer de mascarpone en de helft van de geraspte kaas door de parelgerst wanneer deze klaar is.
- Verdeel de parelgerstrisotto over de borden.
- Schep de champignons, geroosterde pompoen en ui erbovenop.
- Garneer met de krokante salie en de overige geraspte kaas.

Eet smakelijk!



Noedels met kip, pinda's en paksoi

met zwartebonensaus, gefrituurde uitjes en limoen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zwarte-bonenpasta



Zoete Aziatische saus



Paksoi



Knoflookteentje



Limoen



Gomasio



Volkoren noedels



Bosui



Rode puntpaprika



Ongezouten pinda's



Gemberpuree



Gefrituurde uitjes



Gekruide kipgehakt



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

Zwartebonenpuree is een rijke, hartige smaakmaker gemaakt van gefermenteerde zwarte sojabonen. Sommige varianten kunnen ook zoet zijn, maar de puree in dit recept voegt een heerlijke, diepe umami smaak toe aan je gerecht!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwarte-bonenpasta (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Gekruide kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (tl)	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)	2795 / 668	630 / 151
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,7
Koolhydraten (g)	62	14
Waarvan suikers (g)	13,5	3
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	4,1	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Snijd de bosui fijn. Bewaar het groene gedeelte van 1 bosui per persoon apart ter garnering.
- Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi fijn en houd de stelen apart van de groene bladeren.



Noedels koken

- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar, giet af en spoel af onder koud water.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak het witte gedeelte van de bosui, de puntpaprika en de paksoistelen 2 minuten.
- Pers ondertussen de knoflook of snij fijn. Snijd de limoen in 6 partjes en hak de pinda's grof.



Roerbakken

- Voeg het gehakt, de knoflook en de gemberpuree toe aan de groenten en roerbak 4 - 5 minuten.
- Voeg de zwartebonenpasta, zoete Aziatische saus, sojasaus, de paksoibladeren en de bosui toe.
- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de de pan en roerbak 1 minuut.
- Voeg de noedels toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de roerbak in diepe borden.
- Garneer met de gomasio, de pinda's, de gefrituurde uitjes en de achtergehouden bosui.
- Serveer met de overige limoenpartjes en eventueel wat sambal.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes met wortel-preistampot

met spekjes en ketjap jus

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Prei



Gehaktballetjes van varken en rund



Spekreepjes



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

Stampot werd in Nederland populair in de 17e eeuw, toen het een basisrecept werd in de winterse keuken. Omdat aardappelen er in overvloed en goedkoop waren, konden boeren zich op deze manier makkelijk vol eten tijdens de koude wintermaanden!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip).
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grote stukken. Snijd de wortel in stukken van 3 cm.
- Kook beide in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen voor de wortel en aardappelen.



Prei bakken

- Snijd ondertussen de prei in dunne ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de prei 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Spekreepjes bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 5 - 7 minuten knapperig.
- Haal de spekjes met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



Gehaktballen bakken

- Verhit een klontje roomboter in de koekenpan van de spekjes op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan en bewaar apart (zie Tip).

Tip: De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de jus.



Afmaken

- Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan dezelfde koekenpan en roer de ketjap, de bouillon en de helft van de mosterd erdoorheen.
- Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de koekenpan.
- Verlaag het vuur en dek de pan af met het deksel. Laat de jus zachtjes 5 - 6 minuten inkoken, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.



Serveren

- Voeg de prei toe aan de pan met aardappelen en wortel. Stamp de aardappelen, wortel en prei grof met een aardappelstamper. Voeg een klontje roomboter, de overige mosterd en een scheutje melk toe.
- Roer de spekreepjes erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de stampot op de borden met de gehaktballen en de jus erbovenop.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met geroerbakte broccoli

met sambal-aardappelsalade en sesamzaadjes

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Broccoli



Knoflookteent



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Broccoli komt oorspronkelijk uit Italië en wordt al meer dan 2000 jaar geteeld! De naam is afgeleid van het Italiaanse woord 'brocco', wat 'spruit' betekent.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, keukenpapier, koekenpan, 2x pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 /670	506 /121
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	6	1,1
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	5,4	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen.
- Schil of was de aardappelen grondig en snijd in grote stukken.
- Kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.



Dressing maken

- Kook de broccoli 2 - 3 minuten. Giet af en spoel af onder koud water.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan een kom.
- Voeg het gemalen korianderzaad, de sambal, de wittewijnazijn en de sojasaus toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Broccoli bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de broccoli met de helft van de dressing 3 - 5 minuten, of tot de broccoli beetgaar is.
- Roer de helft van het sesamzaad erdoorheen.
- Voeg de mayonaise en de overige dressing toe aan de aardappelen en meng goed.



Serveren

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de aardappelsalade met de broccoli en de vis. Garneer met het overige sesamzaad.

Eet smakelijk!



Steak met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Koolrabi



Appel



Uienschutney



Verse bladpeterselie



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, rasp, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2803 / 670	450 / 107
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,3
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	29,3	4,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Was de aardappelen grondig en snijd in partjes.
- Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan op middelmatig vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet indien nodig af. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelen 5 - 7 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de koekenpan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de uienchutney en water voor de saus toe aan dezelfde koekenpan. Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.



Salade maken

- Verwijder het blad van de koolrabi. Schil en rasp de koolrabi.
- Verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne plakken. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een saladekom de koolrabi, appel, mayonaise en witte wijnazijn.
- Voeg de helft van de verse kruiden toe en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de aardappelpartjes met de koolrabisalade en de steak.
- Schenk de uiensaus over de steak en garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Cheesy tostada's met kip

met mais, tomaat en salade met limoendressing

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Passata



Mini-tortilla's



Geraspte cheddar



Limoen



Veldsla



Rode ui



Gekruide kipgehakt



Tomaat



Rode puntaprika



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

Tostada's zijn niet weg te denken uit de Meso-Amerikaanse keuken: knapperige, gebakken tortilla's die je los kunt serveren, of beleggen met een eindeloze keuze aan ingrediënten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Veldsla* (g)	30	60	80	100	140	160
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	591 /141
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,2
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	17,3	2,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de puntpaprika in blokjes.
- Giet de mais af.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en puntpaprika 1 - 2 minuten.

Weetje Mais is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



Saus maken

- Voeg de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het kipgehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de passata en de helft van de mais toe en laat 4 - 5 minuten pruttelen.
- Verdeel ondertussen de tortilla's over een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.



Limoen snijden

- Verdeel de tomatensaus met kipgehakt over de gebakken tortilla's en bestrooi met de kaas. Bak nog 4 - 5 minuten in de oven zodat de kaas smelt.
- Snijd ondertussen de limoen in partjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Voeg de veldsla, tomaat en de overige mais toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing heen.
- Serveer de tostada's met salade en de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Smokey Tex-Mex 'Sloppy Joe' met chipotle-mayonaise

met wortelbroodje, koolsla en aardappeltjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode ui



Rode puntpaprika



Wortelbroodje



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Chipotle-pasta



Geraspte cheddar



Limoen



Mais in blik



Wittekool en wortel



Aardappelblokjes



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

De Sloppy Joe is een geliefd comfort food in de Verenigde Staten. Het bestaat uit gehakt dat heft gesudderder in een zoete, hartige tomatensaus en dat wordt geserveerd op een broodje. Risico op morsen, maar de smaak is het waard!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom, zeef, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Chipotle-pasta (g)	10	20	20	40	40	60
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	210	280	350	420
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 /851	555 /133
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,1
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	18,6	2,9
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappelen in 15 minuten goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in halve ringen en snijd de puntpaprika in dunne reepjes.



Vulling maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en puntpaprika 3 minuten.
- Voeg het gehakt, de honing, ⅔ van de **chipotle-pasta** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ⅓ van de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Bak 4 - 5 minuten.
- Bestrooi met de kaas en laat 1 minuut smelten.



Saus maken

- Leg ondertussen de broodjes op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de helft van de mayonaise met de overige **chipotle-pasta** en het overige water voor de saus.
- Snijd de limoen in 4 partjes en laat de mais uitlekken.



Serveren

- Meng in een grote kom de koolmix met de mais, de overige mayonaise en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de broodjes open. Beleg met de vulling en wat van de sla.
- Serveer de 'Sloppy Joe' met de aardappelen, chipotle-mayonaise, limoenpartjes en de overige sla ernaast.

Eet smakelijk!



Zoete aardappel met tonijnsalade en avocado

met wortel-linzensalade, Turks broodje en verse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Tonijn in water		Mini Turks brood
	Zoete-aardappelblokjes		Rode ui
	Wortel		Linzen
	Avocado		Appel
	Vers bieslook, dille en bladpeterselie		Citroen
	Biologische volle yoghurt		Pompoenpitten
	Zonnebloempitten		



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, dunschiller of kaasschaaf, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zoete-aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mini Turks brood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	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)	3402 /813	515 /123
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	26,5	4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Zoete aardappel bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur. Rooster beide soorten pitten tot ze lichtbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de zoete aardappel 10 - 12 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.



Broodje bakken

- Snipper de ui fijn (zie Tip).
- Laat de tonijn uitlekken.
- Meng in een kom de tonijn met wat mayonaise naar smaak. Voeg de helft van de ui en de helft van de appel toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg het broodje op een bakplaat met bakpapier en bak 6 minuten in de oven.

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Voeg deze dan toe aan de zoete aardappel.



Linzensalade maken

- Snijd de citroen in 4 partjes en snijd de verse kruiden grof. Laat de linzen uitlekken.
- Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om de wortel in dunne linten te snijden.
- Meng in een kom de extra vierge olijfolie met het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de linzen, de wortel, de helft van de verse kruiden en de overige ui en appel toe. Schep goed om.



Serveren

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Serveer de zoete aardappel op diepe borden. Leg alle toppings erbovenop.
- Besprengel met de yoghurt, garneer met de geroosterde pitten en de overige verse kruiden. Serveer de eventuele overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met romige tomatensaus en rucola

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Garnalen en citroen zijn een gouden duo in de keuken en spelen de hoofdrol in dit gerecht. Ik heb ervoor gekozen om deze twee ingrediënten uit te balanceren met room. De tomaten maken van het gerecht een zoet en hartig geheel."



Garnalen



Spaghetti



Tomaat



Rode ui



Rucola



Citroen



Knoflookteent

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480	
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540	
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450	
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 / 634	529 / 127
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,9
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	14,2	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de spaghetti.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de helft van de citroen in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de spaghetti 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomaat, garnalen, knoflook en de helft van het citroensap toe en bak nog 3 minuten.

Weetje *Ui is een onderschatte supergroente! Ui is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.*

3



Saus maken

- Voeg de room toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat de saus 1 minuut inkoken (zie Tip).
- Voeg de spaghetti toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.

4



Serveren

- Verdeel de spaghetti over diepe borden.
- Leg de rucola erbovenop en besprenkel met het overige citroensap.
- Garneer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!