



HELLO  
FRESH

# Stamppot met gehaktballetjes en chorizo

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortels

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Half-om-half  
gehaktballetjes met  
Spanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



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

De gehaktballetjes in dit recept zijn gekruid met oregano,  
knoflook en cayennepeper - perfect in combinatie met de  
smaakvolle chorizo.

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 met deksel, pan, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 / 847	459 / 110
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,1
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	18,9	2,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Aardappelen koken

Schil de **aardappelen** en **zoete aardappel** en snijd in grote stukken (scan voor kooktips!). Zet beide soorten **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen zonder deksel.



### 3. Chorizo bakken

Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes. Halveer de **gehaktballen**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 4. Gehaktballen bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** met de **ui** in het vet van de **chorizo**, in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur naar middellaag, dek de pan af en bak de **gehaktballetjes** 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal de **gehaktballen** uit de pan en bewaar apart. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.



### 5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg per persoon: ½ el roomboter, 1 tl mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **zongedroogde tomaten** en de geroosterde **wortel** toe en meng goed.



### 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en leg de **chorizo** en de **gehaktballen** erbovenop. Serveer met de jus.

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

**Eet smakelijk!**



Scan mij voor extra kooktips!



# Aubergine en courgette uit de oven

met casarecce, tomaat en basilicum

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomaat



Knoflookteentje



Passata



Geraspte oude Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



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
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
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
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	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)	2661 / 636	538 / 129
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	20,1	4,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** en **courgette** in de lengte in plakken van ½ cm dik. Snijd de **tomaat** in plakken. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon 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:** Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergine- en courgetteplakken ook grillen in plaats van bakken.



### 3. Saus maken

Meng in een kom de **passata** en **knoflook** met de zwarte balsamicoazijn, **Siciliaanse kruidenmix** en suiker. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Groenten bakken

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek de saus met **aubergineplakken**. Leg vervolgens een laag **tomaat** en een laag **courgette** eroverheen. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de **gerasppte kaas** en bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven.



### 5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **casarecce**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd de **verse basilicumblaadjes** in fijne reepjes.



### 6. Serveren

Verdeel de **casarecce** over de borden en schep de ovenschotel erop. Garneer met het **verse basilicum**.

**Weetje** Wist je dat groenteconserveren ongeveer evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.

**Eet smakelijk!**



# Romige citroenrisotto met spinaziepesto

met gegrilde courgette, ham en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteentje



Risottorijst



Courgette



Gedroogde oregano



Citroen



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Achterham



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten. Dit zorgt voor een extra romige structuur.



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, blender of staafmixer met hoge kom, kom, hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	½	½	¾	1	1½	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (plakje(s))	4	6	8	12	14	18
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 / 711	417 / 100
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,9
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	7,7	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op laag vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



### 2. Courgette roosteren

Snijd ondertussen de **courgette** in plakken van  $\frac{1}{2}$  cm dik. Meng in een kom de **courgette** met de gedroogde **oregano** en  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



### 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon (scan voor kooktips). De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Pesto maken

Snijd de **citroen** in 8 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de extra vierge olijfolie, de hele **basilicumtakjes**, de helft van de **spinazie** en de helft van de **geraspte kaas** toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een pesto (zie Tip).

**Tip:** Voeg naar smaak extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



### 5. Snijden en risotto afmaken

Snijd de **hamplakken** in blokjes. Meng, wanneer de risotto gaar is, de **ham**, de overige **kaas** en de overige **spinazie** door de risotto en verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de risotto over diepe borden en leg de geroosterde **courgette** erbovenop. Garneer met pesto naar smaak. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Weetje** Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.

**Eet smakelijk!**



# Snelle spaghetti bolognese

met ontbijtspek, courgette en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Wortel



Ontbijtspek



Tomatenpuree



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Passata



Gedroogde oregano



Geraspte Goudse kaas



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

Dit gerecht brengt de rijke smaken van Bologna bij jou in huis,  
en dat in slechts 25 minuten!

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, rasp, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540	
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2	
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2	
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6	
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600	
Passata (g)	100	200	300	390	500	590	
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6	
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450	
Zoutarm runderbouillonblokje (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)	3582 /856	655 /157
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,3
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	20,9	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **spaghetti**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd **courgette** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Saus maken

- Voeg de **passata**, de **gedroogde oregano** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de hapjespan.
- Draai het vuur laag en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten sudderen (zie Tip).
- Verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt! Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.

## 2. Pasta koken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **courgette** en **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **gehakt** en **ontbijtspek** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **spaghetti** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



## 4. Serveren

- Meng ½ el saus per persoon door de **pasta** (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de overige saus erover.
- Garneer met de **geraspte kaas**.

**Tip:** Door direct een kleine hoeveelheid saus door de pasta te mengen blijft de spaghetti niet aan elkaar plakken en krijgt iedere hap smaak.

**Eet smakelijk!**



# Aubergine cacciatore met volkoren spaghetti

met geroosterde-paprikasaus, olijven en basilicum

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Volkoren spaghetti



Knoflookteentje



Ui



Aubergine



Siciliaanse kruidenmix



Passata



Tomatentapenade



Geroosterde-paprikasaus



Vers basilicum



Groene olijven



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

Speciaal ingrediënt in je box! Deze geroosterde-paprikasaus is gemaakt van paprika's en gerookt paprikapoeder en bestaat dan ook uit maar liefst 81% groenten.



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 hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomatentapenade* (g)	30	60	80	120	140	180
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene olijven (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	580 / 139
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,8
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	22,9	4,7
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	17	4
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Snijd de **aubergine** in blokjes (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

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



### 3. Saus maken

Blus de **groenten** af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **passata**, **tomatentapenade**, **olijven** en suiker toe en meng goed. Voeg de helft van het achtergehouden kookvocht toe, dek de pan af en laat de saus 7 - 10 minuten sudderen. Verlaag eventueel het vuur als het te hard kookt.



### 4. Basilicum snijden

Snijd het **basilicum** grof.



### 5. Mengen

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

**Tip:** Is de saus al dun genoeg? Laat het kookvocht dan achterwege. Is de saus aan de droge kant? Voeg dan nog meer kookvocht toe.



### 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Gerookte-paprikarisotto met gegratineerde geitenkaas met walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Knoflookteentje



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Tomaat



Geroosterd paprikapoeder



Vers basilicum



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

Een bijzonder lekkere toevoeging aan dit recept is de gegratineerde geitenkaas. Deze bereid je in de oven met honing en walnootstukjes.



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, blender of staafmixer met hoge kom, kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterd paprikapoeder (tl)	¼	¾	1	1½	1¾	2¼
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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



## 2. Risotto maken

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Geitenkaas bakken

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



## 4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snijd grof. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van het **basilicum** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de risotto over diepe borden en leg de gratineerde **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop.
- Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.



# Romige citroenrisotto van orzo

met kastanjechampignons, pecorino en verse kruiden

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Kastanjechampignons



Citroen



Orzo



Geraspte pecorino DOP



Roomkaas



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

Pecorino is een Italiaanse schapenkaas en lijkt op Parmigiano Reggiano, maar wordt korter gerijpt en heeft daardoor een zachtere 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

Grote koekenpan, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Verge dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in de lengte in achten. Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Snijd de **verse kervel** fijn en hak de **verse dragon** grof. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelmatig vuur en bak de **ui** in 9 - 11 minuten goudbruin en zacht. Roer de **kastanjechampignons** erdoor en bak in 5 - 7 minuten bruin. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Orzo bereiden

Verhit ondertussen een pan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **orzo** 1 minuut. Voeg de bouillon toe, zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 12 minuten droog. Giet af indien nodig. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitslomen.



## 4. Citroenroomkaas maken

Meng ondertussen in een kleine kom de **roomkaas** met de **geraspte pecorino** en per persoon:  $\frac{1}{4}$  tl **citroenrasp** en  $\frac{1}{2}$  el **citroensap**. Breng flink op smaak met zout en peper.



## 5. Mengen

Voeg de **orzo**, de helft van de citroenroomkaas en  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon toe aan de koekenpan met **champignons** en roer goed door. Voeg **kervel** en **dragon** naar smaak toe, maar houd een deel apart om te garneren (zie Tip).



## 6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de overige citroenroomkaas. Bestrooi de **orzo** naar smaak met de overige **verse kruiden**. Besprenkel naar smaak met het overige **citroensap** en de **citroenrasp**.

## Allergenen

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

**Tip:** Kervel en dragon hebben een anijsachtige smaak waar niet iedereen van houdt. Proef eerst voordat je deze kruiden toevoegt.

**Eet smakelijk!**

# Plantaardige schnitzelreepjes met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Bosui



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Plantaardige schnitzel met cornflakes



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3874 /926	574 /137
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	5,5	0,8
Koolhydraten (g)	108	16
Waarvan suikers (g)	28,7	4,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,5	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**, of gebruik een waterkoker.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp. Meng in een kom de suiker en witewijnazijn met peper en zout naar smaak. Voeg de geraspte **wortel** en gesneden **spitskool** toe en schep goed om (zie Tip).
- Bewaar in de koelkast tot serveren.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Rijst koken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **gemberpuree** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid kokend water toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Breng aan de kook, zet dan het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



## 3. Schnitzel bakken

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



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Italiaanse stijl kipburger met kaas

met tomatensaus, aardappeltjes en basilicum

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Passata		Knoflookteentje
	Siciliaanse kruidenmix		Geraspte Goudse kaas
	Ui		Aardappelen
	Paprika		Vers basilicum
	Parmigiano Reggiano DOP		Oranjehoen kipburger



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - basileus.

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, rasp, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	435 / 104
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,3
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	11,4	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelpartjes bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de **aardappelen** of was grondig. Snijd de **aardappelen** in partjes.
- Kook de **aardappelen** in 8 - 10 minuten gaar. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.

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



### 2. Groenten snijden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Snijd de **paprika** in repen (scan voor kooktips!). Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** 5 - 7 minuten. Haal uit de pan bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan de **ui**, **knoflook** en **paprika** 1 - 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg vervolgens de **passata**, het achtergehouden kookvocht, de suiker en de helft van de **Siciliaanse kruidenmix** toe.
- Dek de pan af en laat 2 - 4 minuten sudderen op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **burger** in de saus. Beleg de **burger** met beide **kazen** en dek de pan opnieuw af.
- Zet het vuur laag en bak 2 - 3 minuten verder, zodat de **kaas** kan smelten.



### 4. Serveren

- Voeg de roomboter, het **basilicum** en de overige **Siciliaanse kruidenmix** toe aan de pan met **aardappelen**. Meng goed en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelen** over de borden.
- Serveer de **burger** met de saus ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Gigli met miso champignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gigli



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteentje



Grana Padanovlokken DOP



Kookroom



Rode peper



Gomasio-tuinkruidenmix



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

Wist je dat gigli zijn oorsprong vindt in Toscane? De vorm van deze pasta lijkt op een lelie - van oudsher het symbool van Florence.



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 met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Witte miso (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano blokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	613 /147
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	11	2,5
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	8,9	2
vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	2,9	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **champignons** in kwartelen.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **champignons** 3 - 4 minuten. Voeg de **knoflook** en **rode peper** toe en roerbak 1 - 2 minuten mee.
- Voeg de **kookroom** en **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe en verhit 1 - 2 minuten.



### 3. Saus maken

- Voeg de **spinazie** toe aan de saus en kook deze 2 - 3 minuten mee, of tot hij geslonken is.
- Schep de **pasta** in de pan en voeg eventueel een beetje van het kookvocht toe.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **Grana Padano** met de **gomasio-tuinkruidenmix**.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de Grana Padano-gomasiotopping.

**Eet smakelijk!**



# Piri-piri garnalen met tomatensalsa

met rodepestorisotto en frisse kruidensaus

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Piri-pirikruiden



Paprikapesto



Groene paprika



Ui



Knoflookteentje



Verge bladpeterselie  
en bieslook



Tomaat



Citroen



Witte langgraanrijst



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

Piri-piri is een klein maar pittig pepertje - met als terechte bijnaam de Afrikaanse rode duivel.



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

Fijne rasp, pan, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Paprikapesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2845 /680	593 /142
Vetten (g)	32	7
Waaran verzadigd (g)	4,6	1
Koolhydraten (g)	75	16
Waaran suikers (g)	11,4	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes (scan voor kooktips!) en de **tomaat** in kleine blokjes.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Saus maken

- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **peterselie** en de **bieslook** fijn en bewaar apart van elkaar.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de **peterselie** en de **knoflook** met per persoon: ¼ tl **citroenrasp**, ½ el water en het sap van 1 **citroenpartje**. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Garnalen bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **ui** en **paprikareepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **garnalen** en de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **garnalen** roze zijn.
- Meng in een saladekom de **tomaat**, **bieslook** en extra vierge olijfolie. Breng goed op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng vlak voor serveren de **paprikapesto** en witte balsamicoazijn door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de **garnalen** met groenten erbovenop.
- Verdeel de salsa over de borden en besprenkel met de peterseliesaus.
- Garneer met de eventuele overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Veggie tostada's met limoendressing

met plantaardig gehakt, ingelegde ui en koriander

Familie Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Mini-tortilla's



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Wortel



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Radicchio en romaine



Passata



Limoen



Ui



Verse koriander



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

Door deze tostada's waan je je even in Latijns-Amerika! De tostada is een geroosterde of gefrituurde tortilla en vormt de basis van 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

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, fijne rasp, aardappelstamper, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3059 /731	606 /145
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,8
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	20,8	4,1
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,9	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd de overige ui in dunne halve ringen.
- Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de gesnipperde ui en **wortelplakjes**, afgedekt, 6 - 8 minuten.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Ingelegde ui maken

- Meng in een kom de rodewijnazijn met ⅔ van de suiker.
- Voeg de overige ui toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige suiker en per persoon: ½ el water, 1 tl **limoensap**, ½ tl **limoenrasp**. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Vulling maken

- Voeg de **zwarte bonen** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de pan met **groenten**. Stamp het geheel met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg het **plantaardig gehakt** en de **passata** toe en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom per persoon: 1 el water en ½ el zonnebloemolie.
- Besmeer de **tortilla's** met het water-oliemengsel en leg, met de ingesmeerde kant naar beneden, op een bakplaat met bakpapier.



## 4. Serveren

- Verdeel de vulling over de **tortilla's** en druk plat met een lepel. Bak de **tortilla's** 5 minuten in de oven.
- Hak ondertussen de **koriander** grof.
- Beleg de **tortilla's** met de **sla** en de ingelegde **ui**. Besprenkel met de limoendressing en garneer met de **koriander**.
- Serveer de tostada's met de overige limoendressing.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscoussalade met avocadodip

met witte kaas, tomaat en verse kruiden

Veggie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Tomaat



Parelcouscous



Olijfolie met citroen



Pompoenpitten



Veldsla



Witte kaas



Avocadodip



Verse bladpeterselie en bieslook



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Witte kaas* (g)	40	75	100	150	175	225
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	420 /100
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,6
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	12	1,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid aan de kook in een pan met deksel. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Roer af en toe door zodat de **parelcouscous** niet aan de pan blijft plakken.
- Giet daarna af en spoel af met koud water.



### 3. Mengen

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak de **ui** 3 - 4 minuten.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de honing en de **olijfolie met citroen**.
- Voeg de **parelcouscous** en **ui** toe aan de kom en meng door de vinaigrette.

### 2. Pompoenpitten roosteren

- Snipper ondertussen de **ui** zo fijn mogelijk.
- Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen.
- Haal de **pompoenpitten** uit de pan en bewaar apart.

**Weetje** 🍎 Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Meng de **tomaat**, de **verse kruiden** en de **veldsla** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden. Schep de **avocadodip** erbovenop.
- Verkruimel de **witte kaas** erboven en garneer met de **pompoenpitten**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Udonnoedels met rundergehakt in teriyaki-mascarponesaus

met champignons, prei en Thais basilicum

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse udonnoedels



Mascarpone



Teriyakisaus



Champignon-  
roerbakmix



Knoflookteentjes



Sojasaus



Oesters gekruid  
rundergehakt



Gezouten pinda's



Munt, koriander en  
Thais basilicum



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?  
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium  
draagt bij aan de vorming van botten en spieren.



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 wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Oosters gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 /689	584 /140
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	16,1	3,3
Koolhydraten (g)	51	10
Waarvan suikers (g)	16,8	3,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	4,8	1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Gehakt bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **gehakt** 1 minuut.
- Voeg het **gehakt** toe en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 4 - 6 minuten mee.

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



### 3. Saus maken

- Voeg de **mascarpone**, **teriyakisaus** en **sojasaus** toe aan de pan en roer goed door. Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 3 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de **verse kruiden** grof.



### 4. Serveren

- Serveer de **udonnoedels** in diepe borden.
- Garneer met de **gezouten pinda's** en de **verse kruiden**.

**Eet smakelijk!**



# Kruidige groene curry met vis

met cashewnoten, groenten en limoen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kokosmelk



Witte langgraanrijst



Groentemix  
met wittekool



Verse bladpeterselie  
en koriander



Cashewstukjes



Limoen



Groene currykruiden



Pangasiusfilet



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Gele currykruiden



Vissaus



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	½	¾	1	1¼	1½
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3000 / 717	545 / 130
Vetten (g)	30	5
Waaran verzadigd (g)	16,3	3
Koolhydraten (g)	78	14
Waaran suikers (g)	10,7	1,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	4	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op hoog vuur en rooster de **cashewstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 2. Curry maken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in dezelfde hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de mix van **knoflook**, **rode peper** en **gember** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en fruit 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 4 - 5 minuten. Voeg de **groene currykruiden** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **kokosmelk** en de aangegeven hoeveelheid water voor saus toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Verlaag het vuur en laat, afgedeckt, 2 - 3 minuten koken (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Vis toevoegen

- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn. Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Snijd de **vis** in stukken van maximaal 1 cm. Strooi de **gele currykruiden** over de **vis** en schep om zodat de stukken rondom bedekt zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de **vis** door de curry en verhit nog 1 - 2 minuten, of tot de **vis** gaar is.
- Voeg de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe. Proef vervolgens de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry erbovenop.
- Garneer met de **verse kruiden** en **cashewstukjes**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Platbroodpizza met kip en puntpaprika

met rucolasalade met basilicum-balsamicodressing

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Platbrood



Passata



Tomaat



Ui



Geraspte Goudse kaas



Rode puntpaprika



Italiaanse kruiden



Kippendijreepjes met  
mediterrane kruiden



Rucola



Basilicumcrème



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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème (ml)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	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)	3548 /848	634 /152
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,8
Koolhydraten (g)	93	17
Waarvan suikers (g)	17,1	3,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 5 - 7 minuten, of tot deze gaar is.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Saus maken

- Leg het **platbrood** op een met bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.
- Verhit de overige olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **paprika** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **passata**, **Italiaanse kruiden** en suiker toe en laat 1 - 2 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Pizza's afmaken

- Verdeel het passatamengsel over de **platbrood**.
- Beleg met de **kip** en strooi de **gerasppte kaas** erover.
- Bak de platbroodpizza's 4 - 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



## 4. Serveren

- Meng in een saladekom de balsamicoazijn met de **basilicumcrème**.
- Snijd de **tomaat** in partjes en voeg toe aan de saladekom. Voeg de **rucola** toe en meng goed met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pizza's met de salade ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Flammkuchen met BBQ-saus en pompoen

met romige fetasaus en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Flammkuchen



Flespompoen



Feta



Verse bladpeterselie  
en munt



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Roomkaas



Ui



Paprikapoeder



Barbecuesaus



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

Flespompoen is rijk aan vitamine A en C. Het is dus niet alleen lekker, maar ook een voedzame toevoeging aan iedere maaltijd!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Flespompoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3050 /729	491 /117
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,5
Koolhydraten (g)	103	17
Waarvan suikers (g)	19	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **pompoen** in de lengte. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Snijd de onderkant van de **pompoen** in halve maantjes. Snijd de hals van de **pompoen** in stafjes van 1 cm dik (scan voor kooktips!).
- Meng in een grote kom alle **pompoen** met het **paprikapoeder**, de olijfolie en bloem. Schep om zodat de stukjes volledig bedekt zijn.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Flammkuchen bakken

- Besmeer de **flammkuchen** met het roomkaasmengsel. Verdeel de **ui** erover en verkruimel de overige **feta** erboven.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.

### 4. Serveren

- Beleg de **flammkuchen** met de helft van de **pompoen** en besprenkel met de **BBQ-saus**.
- Garneer met de **verse kruiden**.
- Serveer de overige **pompoen** ernaast. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer met mayonaise naar smaak om in te dippen.



# Varkensworstjes in honing-mosterddressing

met rozemarijn krieltjes en wortels

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Verge rozemarijn



Ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Honing-mosterddressing



Wortel



Gele wortel



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' 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

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vers rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	400 / 95
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,8
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	9,7	1,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snijd de **krieltjes** doormidden en eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Snijd de **ui** in 8 partjes. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak grof.
- Meng in een kom de **krieltjes** met de helft van de **rozemarijn** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak in 25 minuten gaar. Schep de **krieltjes** halverwege om.
- Meng in een andere kom de **ui** met ¼ el olijfolie per persoon. Bak de **ui** de laatste 10 - 15 minuten mee in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Worstjes bakken

- Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 2 cm dik. Voeg de **wortels** en de bouillon toe aan een hapjespan met deksel. Breng aan de kook en kook de **wortels**, afgedeekt, in 12 - 15 minuten zacht.
- Haal het deksel van de hapjespan en kook nog 3 - 5 minuten (zie Tip 1). Roer de overige **rozemarijn** en extra vierge olijfolie naar smaak erdoorheen (zie Tip 2). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip 1:** Is er nog kookvucht? Giet dan af in een vergiet en voeg de wortels daarna terug toe aan de hapjespan.

**Tip 2:** Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



### 2. Worstjes bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 5 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Leg de **worstjes** in een ovenschaal en giet de helft van de **honing-mosterddressing** over de **worstjes**. Zet de **worstjes** de laatste 5 minuten bij de **krieltjes** in de oven.



### 3. Wortels bakken

- Serveer de **krieltjes**, **ui** en **wortels** in diepe borden.
- Verdeel de **varkensworstjes** over de borden.

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

**Eet smakelijk!**



# Halloweensoep met spinnenballetjes

met pompoen en wortel

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Pompoenblokjes



Gedroogde tijm



Panko paneermeel



Varkensboerengehakt



Spaghetti



Passata



Slagroom



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

Maak deze griezelsoep af door met de kokosmelk en een satéprikkertje een spinnenweb te tekenen in de soep.

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan, soeppan of grote pan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti (g)	25	50	75	100	125	150
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Slagroom* (ml)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	3226 /771	419 /100
Vetten (g)	49	6
Waarvan verzadigd (g)	21,1	2,7
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	12,5	1,6
vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in kleinere stukken. Snijd de **wortel** in blokjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **pompoen**, **aardappelen**, **wortel** en **tijm** 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de bouillon, de **passata** en ¼ van de **slagroom** toe. Breng afgedekt aan de kook. Verlaag het vuur en laat 20 - 25 minuten zachtjes koken.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Soep pureren

- Kook de spinnenballetjes 8 - 10 minuten, haal ze daarna uit de pan en houd apart.
- Haal de soep van het vuur. Voeg 50 ml kookvocht van de spinnenballetjes per persoon toe aan de soep.
- Pureer glad met een staafmixer. Breng op smaak met ruim peper en zout.
- Vind je de soep nog te dik? Voeg dan extra kookvocht toe.



## 2. Spinnenballetjes maken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Meng in een kom het **gehakt** met de **panko**, peper en zout. Kneed tot alles goed gemengd is en rol dan 8 kleine gehaktballetjes per persoon.
- Breek de droge **spaghetti** door de helft.
- Steek 4 droge **spaghettistokjes** per balletje door de balletjes – dit worden de spinnenpootjes.



## 4. Serveren

- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Gebruik de overige **slagroom** om een spinnenweb op de oppervlakte van de soep te maken.
- Leg de spinnenballetjes erbovenop en griezelen maar!

**Eet smakelijk!**



# Gebakken heekfilet met zelfgemaakte rozemarijnboter met geroosterde bospeen en kerrie-aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Kerrie(poeder)



Knoflookteentje



Verse rozemarijn



Heekfilet



Bospeen



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

Heekfilet leent zich goed voor bakken - het liefst op de huid,  
zodat het lekker krokant wordt.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge rozemarijn* (takje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bospeen* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarre peper	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2602 /622	448 /107
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	10,6	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en haal de roomboter uit de koelkast.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Meng in een grote kom de **aardappelpartjes** met het **kerriepoeder** en ½ el olijfolie per persoon.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over één kant van een bakplaat met bakpapier zodat er ruimte over blijft voor de **bospeen**.
- Bak de **aardappelpartjes** 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze knapperig zijn.



### 2. Wortels roosteren

- Verwijder het loof van de **bospeen** en snijd de **bospeen** in de lengte doormidden. Snijd dikke **bospalen** in kwarten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **bospeen** met de helft van de **knoflook** en 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper.
- Leg de **bospeen** op de bakplaat naast de **aardappelpartjes** en rooster de laatste 20 - 25 minuten mee.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Heek bakken

- Ris ondertussen de naalden van de **rozemarijn** en snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter, de **rozemarijn** en de overige **knoflook** met een vork.
- Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier.
- Verhit de helft van de rozemarijnboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid



### 4. Serveren

- Zet het vuur lager en bak de **vis** nog 1 minuut aan de andere kant.
- Breng op smaak met peper, voeg de overige rozemarijnboter en het water toe. Laat de roomboter in 1 minuut smelten.
- Serveer de **heekfilet** met de **aardappelen** en de geroosterde **bospeen**. Besprenkel met het bakvet uit de koekenpan.

**Eet smakelijk!**



# Crispy sesambloemkoolstukjes

met rijst, zoet-pittige chilisaus en pinda's

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Sesamolie



Panko paneermeel



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteentje



Verge gember



Rode peper



Gezouten pinda's



Bloemkool



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel worden door de zon!



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, 2x grote kom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Bloemkool* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Witte wijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3745 / 895	574 / 137
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	104	16
Waarvan suikers (g)	19,6	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de mayonaise met de **sesamolie**, sojasaus en bruine basterdsuiker. Schep ½ van de zoete sesammayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, ¼ el olijfolie per persoon en een snufje zout.



### 2. Bloemkool roosteren

Snijd de **bloemkool** in roosjes. Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met sesammayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met de saus. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).



### 3. Snijden

Bereid 180 ml bouillon per persoon. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Rijst koken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui**, de **gember** en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **basmatirijst** en bouillon toe. Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



### 5. Zoetzuur maken

Meng in een kom per persoon: ¾ el witte wijnazijn en 1 tl suiker. Meng de **wittekool** en **wortel** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om. Meng net voor serveren de zoetzure **wittekool** en **wortel** door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over de **rijst**. Serveer de **zoet-pittige chilisaus** en de overige sesammayonaise erbij. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **pinda's**.

Eet smakelijk!



# Marokkaanse stoof met witte kaas

met dadelstukjes, courgette en Afrikaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Rode puntpaprika



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



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

De dadels worden 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!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3192 / 763	433 / 104
Vetten (g)	43	6
Waaran verzadigd (g)	20,1	2,7
Koolhydraten (g)	68	9
Waaran suikers (g)	28	3,8
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan. Was de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** (scan voor kooktips!). Snijd de **paprika** in smalle reepjes. Halver de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gember**, **paprika**, **courgette** en **wortel** toe en roerbak 3 - 4 minuten. Voeg de **dadelstukjes** toe en roerbak 1 - 2 minuten.



## 3. Laten sudderen

Voeg per persoon: 1 ½ tl **Afrikaanse kruiden** en ¼ bouillonblokje toe en schep goed om. Voeg 75 ml water per persoon toe. Laat het geheel, afgedeekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur. Maak vervolgens wat plaats onderin de pan. Leg de **witte kaas** op de bodem van de pan en breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten met de **groenten**.



## 4. Aardappelen koken

Kook ondertussen de **aardappelen** 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



## 5. Toppings voorbereiden

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwartalen en knip naar smaak uit boven de groentestoof. Laat nog 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Voeg ⅓ van de **peterselie** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon toe aan de pan met **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **aardappelen** over diepe borden en schep de groentestoof erbij. Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



# Garnalen met rozemarijn en gegrilde groenten

met bulgur en oregano-yoghurtsaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse rozemarijn



Aubergine



Ui



Knoflookteenten



Rode puntpaprika



Gedroogde oregano



Garnalen



Bulgur



Rode cherrymaten



Biologische volle yoghurt



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

Wist je dat bulgur het Turkse woord is voor gort?

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode cherryltomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 / 758	498 / 119
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,6
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	12,3	1,9
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Snijden en marineren

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Voorbereiden

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



### 3. Groenten roosteren

Rooster de **aubergine** 12 minuten in de oven. Keer de **aubergine** na 12 minuten om. Verdeel dan de **puntpaprika** en **ui** ook over de bakplaat en rooster alle **groenten** nog 6 - 8 minuten in de oven



### 4. Koken en mengen

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



### 5. Garnalen bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen**, de **cherryltomaten** en de overige **rozemarijn** 3 - 4 minuten. Haal de **garnalen** uit de pan. Blus de **cherryltomaten** af met de overige zwarte balsamicoazijn en bak nog 2 - 3 minuten. Voeg de **tomaten** toe aan de **bulgur** en roer door.



### 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Hartige linzenschotel met aardappelschijfjes en kaas

met groene salade en pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



	Aardappelschijfjes		Linzen
	Prei		Wortel
	Tomatenpuree		Sojasaus
	Kookroom		Belgische kruidenmix voor gehakt
	Geraspte Goudse kaas		Veldsla
	Pompoenpitten		



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

Wist je dat het groene gedeelte van de prei de meeste vitamines en mineralen bevat? Snijd iets fijner, was goed en stoof mee voor een extra voedzame ovenschotel!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote wok of hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3192 /763	531 /127
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,8
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	23,9	4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,9	0,7

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen voorbakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de **aardappelschijfjes** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 8 - 10 minuten, of tot de **aardappelen** beetgaar zijn.



### 2. Groenten bereiden

Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel ze af. Halver de **prei** in de lengte, was grondig en snijd in dunne halve ringetjes. Halver de **wortel** en snijd ook in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur en stoof de **prei** en **wortel**, afgedekt, 4 - 6 minuten. Voeg de **linzen**, 1 tl **tomatenpuree** per persoon en de helft van **Belgische kruidenmix** toe en kook 3 - 5 minuten verder. Blus af met de **sojasaus**, mosterd en suiker.



### 3. Roomsauw bereiden

Meng in een kom de **kookroom** met de overige **Belgische kruidenmix** en breng op smaak met peper.



### 4. Ovenschotel samenstellen

Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de **aardappelschijfjes** erover. Schenk het roommengsel eroverheen en bak 20 - 25 minuten in de oven. Strooi in de laatste 5 minuten de **gerasppte kaas** over de ovenschotel en laat smelten.

**Weetje** 🍎 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



### 5. Dressing maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ el honing, ½ el wittewijnnazijn, ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout. Meng de salade met de dressing en garneer met de **pompoenpitten**.

### Eet smakelijk!



# Quiche met meiraap, prei en ontbijtspek

met Goudse kaas en bieslook

Totale tijd: 55 - 65 min.



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



	Meiraap		Bladerdeeg
	Kookroom		Ei
	Ui		Prei
	Ontbijtspek		Knoflookteent
	Verse bieslook		Geraspte Goudse kaas

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, grote kom, ovenschaal, dunschiller of kaasschaaf, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meiraap* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4113 / 983	672 / 161
Vetten (g)	65	11
Waarvan verzadigd (g)	33,4	5,5
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	19	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **prei** en de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Weetje** De meeste vitamines en mineralen zitten in het groene deel van de prei. Het bevat veel vitamine B6 - belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Voeg de **prei**, **ui** en **knoflook** toe aan een hapjespan. Giet de bouillon erbij en stoom de **groenten**, afgedekt, 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Verwijder het deksel, voeg de roomboter toe en bak de **groenten** 2 - 3 minuten op hoog vuur. Blus af met witte balsamicoazijn en roer de honing erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.



### 3. Deeg voorbereiden

Snijd ondertussen de **meiraap** in dunne plakjes met een dunschiller of kaasschaaf. Leg het **bladerdeeg** met bakpapier in een ovenschaal. Prik met een vork meerdere keren in het **deeg**.



### 4. Quiche maken

Klop in een grote kom de **eieren** met de **room** en breng op smaak met flink wat peper en zout. Voeg de gebakken **groenten** toe en meng goed. Verdeel de helft van het mengsel in de ovenschaal. Leg de **meiraapplakjes** erbovenop en giet daarna het overige eimengsel eroverheen. Zorg dat alles gelijkmatig verdeeld is.



### 5. Quiche bakken

strooi de **geraspte kaas** over de schotel (zie Tip). Bak de quiche 30 - 35 minuten in de oven, of tot deze gaar is en goudbruin begint te kleuren. Controleer met een prikker of de quiche gaar is. Als de prikker er schoon uitkomt is de quiche klaar.

**Gezondheidstip** Dit recept bevat veel calorieën. Als je op je calorie-inname let, laat dan de kaas weg en gebruik deze een andere keer.



### 6. Serveren

Leg het **spek** op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **bieslook** fijn. Verdeel de quiche over de borden. Verkruimel het krokante **spek** boven de quiche en garneer met de **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



# Hartige pie van gemengd gehakt

met wortel, bleekselderij en tomaat

Totale tijd: 40 - 50 min.



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



## 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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bleekselderij* (stengel(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 /765	590 /141
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	23,6	4,4
Koolhydraten (g)	55	10
Waarvan suikers (g)	15,7	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Was of schil de **wortel** en snijd in kleine blokjes.
- Snijd de **bleekselderij** in de lengte door en snijd dan in fijne stukjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruitt de **ui**, **wortel** en **bleekselderij** 4 - 5 minuten.



### 2. Vulling maken

- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Voeg de **tomaat**, **worcestershiresaus**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt (scan voor kooktips!).
- Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Ovenschotel maken

- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedeck de bovenkant met het **bladerdeeg** en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt.



### 4. Serveren

- Verdeel de pie over de borden.

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

**Eet smakelijk!**



# Pitabroodjes met vegetarische shoarma en frieten

met aioli, puntpaprika en zoetzure ui

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Tomaat



Vegetarische shoarma



Pitabroodje



Aioli



Radicchio en ijsbergsla Groene puntpaprika



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

Deze vegetarische shoarma heeft niet alleen de bite van vlees,  
maar ook dezelfde essentiële bouwstoffen zoals eiwitten,  
ijzer en vitamine B12!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Pitabroodje (stuk(s))	2½	5	7½	10	12½	15
Aiolí* (g)	25	50	75	100	125	150
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Rode wijnazijn (el)	½	1	1	2	2	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	2	4	4	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!).
- Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Weetje** Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Ui pekelen

- Snijd de **ui** in halve ringen en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verwijder de zaadjes van de **paprika** en snijd in dunne ringen.
- Meng in een kom per persoon: ½ el rode wijnazijn en 1 tl suiker. Voeg de **ui** toe, breng op smaak met zout en zet weg tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



## 3. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** 2 minuten.
- Voeg de **vegetarische shoarma** toe en bak nog 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** Naast vitamine C bevat paprika ook veel vitamine E. Deze antioxidant vind je ook in zonnebloemolie, volkorenproducten, noten, zaden en groene groenten.

## 4. Serveren

- Bak de **pita's** 3 - 4 minuten in de oven. Serveer de frietjes op borden.
- Besmeer de **pitabroodjes** met de **aioli**.
- Vul de **pita's** met de **shoarma** en wat van de **slamix**, **ui** en **tomaat**.
- Serveer de **pitabroodjes** met de overige **groenten** ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Farfalle met kipworstjes

met romige paprikasaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gekruide kipworstjes



Farfalle



Geroosterde paprikasaus



Knoflookteentje



Ui



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Paprika



Kookroom



Tomaat



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist jij dat farfalle het Italiaanse woord is voor vlinders?

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	601 /144
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	14	2,6
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	14,4	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **farfalle**.
- Snijd de **paprika** in kleine repen. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd het **basilicum** grof.

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



## 2. Worst bakken

- Verhit ½ el olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 3 minuten rondom bruin.
- Haal de **kipworstjes** uit de pan en fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut in dezelfde pan.
- Voeg de **paprika** en **tomaat** toe en bak 3 minuten mee. Snijd ondertussen de **worstjes** in stukken.
- Kook ondertussen de **farfalle** 10 - 13 minuten in de pan. Giet af en houd apart.



## 3. Saus maken

- Voeg de **kookroom**, **Siciliaanse kruiden**, **paprikasaus** en de gesneden **worstjes** toe aan de pan met **groenten**.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen (scan voor kooktips!).
- Voeg de **pasta** toe aan de saus en meng alles goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Warmgerookte zalm-aardappelsalade met courgettelinten

met aardappelen, sperziebonen en verse dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sperziebonen



Aardappelen



Courgette



Ui



Verse dille



Warmgerookte  
zalmsnippers



Rucola en veldsla



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

Wist je dat aardappelen meer vitamines behouden als je ze met schil en al kookt?

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, grote kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalmssnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken. Was de **aardappelen** en snijd in kwartjes.

**Weetje** Sperziebonen zijn rijk aan belangrijke vitamines en mineralen. Bijvoorbeeld kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk, en ijzer en foliumzuur voor een energiek gevoel.



## 2. Koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Voeg na 5 minuten de **sperziebonen** toe. Giet af en spoel af met koud water.



## 3. Snijden

Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf de **courgette** in dunne linten. Snipper de **ui** (zie Tip en scan voor kooktips!). Snijd de **dille** fijn.

**Tip:** De courgettelinten en ui worden in dit recept raw geserveerd. Houd je hier niet van? Bak ze dan kort aan in een koekenpan met 1/2 el olijfolie per persoon, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Courgette op smaak brengen

Meng in een kom de helft van de **dille** met per persoon: 1 el extra vierge olijfolie en ½ el witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Voeg de **courgettelinten** toe aan de kom en bewaar apart.



## 5. Salade mengen

Meng in een grote kom de overige **dille** en de gesnipperde **ui** met per persoon: 1 el mayonaise, ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Voeg de **aardappelen**, **sperziebonen** en de helft van de **zalmssnippers** toe. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de **rucola** en **veldsla** over de borden. Schep de **courgettelinten** en de aardappelsalade erop. Garneer met de overige **zalmssnippers** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



# Gewokte noedels met kippendijreepjes in teriyaki

met groentemix, pinda's en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes  
met kebabkruiden



Knoflookteen



Mie noedels



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



[Mini-]komkommer



Sesamolie



Gemberpuree



Groentemix met  
wittekool



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

Dit gerecht zet je supersnel op tafel omdat wij niet alleen de kippendij, maar ook de groentemix alvast voor je gesneden hebben!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 / 633	544 / 130
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,1
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	20,3	4,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	3,7	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **pinda's** grof (scan voor kooktips!).
- Snijd de **komkommer** in schijfjes.
- Meng in een kom de **komkommer** met 1 tl wittewijn- of rijstazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Roerbakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok op middelhoog vuur.
- Roerbak de **gemberpuree**, de **knoflook** en de **kippendijreepjes** 3 - 5 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet af en spoel met koud water.



### 3. Teriyakisaus toevoegen

- Voeg de **groentemix** toe aan de wok en roerbak 4 - 6 minuten mee.
- Voeg de **noedels**, **teriyakisaus**, **sesamolie**, en per persoon: ½ el ketjap, 1 el water en ½ tl sambal toe aan de wok. Verhit het geheel nog 1 minuut.
- Schep goed om en voeg eventueel naar smaak sojasaus, peper en zout toe.



### 4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden.
- Garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de **komkommer**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Cheeseburger met loaded tortillachips

met avocado, pittige mayo, mais en tomaat

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Meatier-burger



Hamburgerbol  
met sesam



Sweet chili tortillachips



Tomaat



Ui



Avocado



Geraspte cheddar



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.



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 kleine kom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Mais in blik (g)	35	70	105	140	175	210
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4029 /963	874 /209
Vetten (g)	58	13
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3,6
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	14,2	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	4	0,9

## Allergenen

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



### 1. Burger bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** met de **burger** 3 - 5 minuten aan één kant.
- Draai de **burger** om en leg de **cheddar** erbovenop. Dek de pan af met het deksel, zodat de **kaas** kan smelten.
- Verlaag het vuur en bak 3 - 5 minuten verder, of tot de **burger** gaar is.

### 2. Avocadodip maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Prak in een kleine kom de **avocado** en de helft van de **tomaat** met een vork.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Tortillachips bereiden

- Laat de **mais** uitlekken.
- Leg de **tortillachips** op een serveerschaal (zie Tip).
- Verdeel de **mais**, de **avocadodip** en de overige **tomaat** over de **chips**.

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer de burger dan zonder de tortillachips. Bewaar de tortillachips voor een andere keer.

### 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Mexicaanse kruiden**.
- Snijd het **broodje** open en besmeer de onderkant met de helft van de mayonaise.
- Leg de **burger** en de **ui** erop. Serveer de **burger** met de **tortillachips**.
- Besprenkel de overige mayonaise over de **tortillachips**.

**Eet smakelijk!**



# Rijstnoedels met vegetarische runderstukjes

met roerbakgroenten, gefrituurde uitjes en limoen

Veggie Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Vegetarische runderstukjes



Brede rijstnoedels



Vietnamese saus



Verse munt



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Gemberpuree



Groentemix met witte kool



Gefrituurde uitjes



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

Rijstnoedels zijn licht, glutenvrij en perfect om smaken op te nemen. De zachte, chewy textuur maakt ze een veelzijdige basis voor roerbakgerechten, soepen en salades.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	607 /145
Vetten (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,1
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	26,5	5,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	4,6	1

## Allergenen

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



### 1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Kook de **noedels** 6 - 7 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de **noedels** af en bewaar apart.
- Verhit ondertussen de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Roerbakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische biefstukkreepjes** en de **gemberpuree** 3 - 4 minuten.
- Roer de **zoet-pittige chilisaus** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus erdoor. Bak nog 1 minuut en houd warm tot serveren.
- Snijd de **munt** fijn en snijd de **limoen** in kwartjes.



### 3. Afmaken

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

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



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**