



# Bulgurbowl met kipgyros en avocadodip

met rode biet, komkommer en labne

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode biet



Bulgur



Komkommer



Knoflookteen



Kipgyros



Labne



Avocadodip



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?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, 2x pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgyros* (g)	100	200	300	400	500	600
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Avocadodip* (g)	40	80	80	160	160	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	567 /136
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	8,2	1,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Koken

Breng 150 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **bulgur**. Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan. Kook ongeveer 250 ml water per persoon in een andere pan met deksel voor de **rode biet**. Schil de **rode biet** en snijd in blokjes van 1 cm (zie Tip). Kook de **rode biet**, afgedekt, in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af.

*Tip: Wil je geen rode vingers na het schillen van de rode biet? Vet je vingers dan in met een beetje olijfolie voordat je ze gaat schillen.*



2. Bulgur koken

Weeg de **bulgur** af. Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in ongeveer 10 - 12 minuten droog. Roer de **bulgur** daarna met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.



3. Snijden en mengen

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes en meng in een kom met ½ el witte balsamicoazijn per persoon. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



4. Kipgyros bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **kipgyros** toe en bak 6 - 8 minuten mee, of tot de **kipgyros** gaar is.



5. Bulgur mengen

Meng in een grote kom de **bulgur** met de **rode biet**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden. Serveer met de **komkommerplakjes**, **avocadodip** en **kipgyros**. Garneer het gerecht met de **labne**.

**Weetje** 🍏 Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!

Eet smakelijk!





# Pilav met gestoomde kabeljauw

met basmatirijst, paprika en spinazie

Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Rode peper



Knoflookteen



Wortel



Verse gember



Paprika



Basmatirijst



Spinazie



Verse krulpeterselie



Kabeljauwfilet



Surinaamse kruiden



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

De kabeljauw in dit recept is met hengel en lijn gevangen, wat  
zorgt voor minimale bijvangst. Mede hierdoor verdient deze  
vis het MSC-keurmerk.



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.

Benodigheden

Hapjespan met deksel, rasp, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 / 610	344 / 82
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,2
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	7	0,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

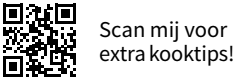
Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Snijden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in blokjes. Snijd de **paprika** in blokjes. Rasp de **gember** fijn (zie Tip en scan voor kooktips!).

**Tip:** Je hoeft de gember niet te schillen voordat je hem raspt.



4. Spinazie snijden

Scheur of snijd ondertussen de **spinazie** grof. Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.



2. Roerbakken

Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **ui**, **gember** en **rode peper** 3 minuten. Voeg de **knoflook** en **Surinaamse kruiden** toe en bak 1 minuut. Zet het vuur hoog, voeg de **wortel** en de **paprika** toe en roerbak nog 1 minuut. Voeg de **rijst** toe aan de hapjespan met groenten en schep goed om.



5. Pilav afmaken

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de hapjespan en schep goed om met de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **kabeljauwfilet** op de **rijst** en dek opnieuw af. Laat de **rijst** en de **vis** 8 - 10 minuten zachtjes stomen, of tot beide gaar zijn (zie Tip). Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn. Meng de **krulpeterselie** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Controleer of de vis gaar is door met een satéprikker of spies in de vis te prikken. Glijdt deze er makkelijk doorheen? Dan is de vis gaar.



3. Rijst koken

Schenk de bouillon bij de **rijst** en groenten en breng aan de kook. Zet het vuur middellaag en laat de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door om aanbakken te voorkomen (zie Tip).

**Tip:** Kookt de rijst te snel droog? Voeg dan extra water of bouillon toe.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de **vis** over de borden. Garneer de **vis** met de verse kruidenolie.

**Weetje** 🌱 Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. Ijzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.

Eet smakelijk!





# Brandt & Levie varkensworst met frisse citroendressing met krieltjes uit de oven en sperziebonen

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensworst  
met cheddar en  
gestoofde rode ui



Verse tijm



Krieltjes



Sperziebonen



Ui



Citroen



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, vergiet, koekenpan met deksel, rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 / 833	512 / 122
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	18,1	2,7
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	10,6	1,6
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Ris de blaadjes van de **tijm**. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Leg op een bakplaat met bakpapier en meng met de **tijm** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Weetje** 🌿 *Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitaminen? Zoals vitamine B6, wat onder andere belangrijk is voor de stofwisseling.*



2. Voorbereiden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit in een kleine kom. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. De **sperziebonen** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af in een vergiet en spoel met koud water.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon: ½ tl **citroenrasp**, ½ tl mosterd, 1 tl honing, ½ el **citroensap** en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



4. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek de pan af en bak 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in de hapjespan uit stap 2 en bak de **ui** en **sperziebonen** 4 - 6 minuten, of tot de **boontjes** beetgaar zijn en de **ui** zacht is. Haal de hapjespan van het vuur en meng 1 el citroendressing per persoon door de **ui** en **boontjes**.



6. Serveren

Verdeel de **worst**, **krieltjes** en **sperziebonen** over de borden. Garneer de **worst** met de overige citroendressing (zie Tip).

**Tip:** *Houd je van de frisse toets van citroenrasp? Garneer het gerecht dan met de overige citroenrasp naar smaak.*

Eet smakelijk!





# Biefstuk met romige paddenstoelensaus

met conchiglie en rucola

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Gemarineerde biefstuk



Ui



Knoflookteen



Verse rozemarijn



Champignons



Conchiglie



Kookroom



Rucola



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes  
vullen zich perfect met de saus en leveren zo smakvolle  
hapjes op!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, ovenschaal, pan met deksel, 2x keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3264 / 780	641 / 153
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	16,6	3,3
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	13,4	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Conchiglie koken

Haal de **biefstuk** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 160 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Kook de **conchiglie** 14 - 16 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon. Laat zonder deksel uitstomen.



4. Paddenstoelen bakken

Veeg ondertussen dezelfde koekenpan schoon met keukenpapier. Verhit de overige roomboter op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Zet het vuur hoog, voeg de **champignons** toe en roerbak 4 – 5 minuten. Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn en verhit tot al het vocht verdampt is.

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



2. Biefstuk bakken

Wrijf de **biefstuk** in met peper en zout. Verhit de helft van de roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **biefstuk** in 1 minuut rondom bruin. Haal de pan van het vuur, voeg de mosterd, honing, **rozemarijn** en **knoflook** toe en meng goed.



5. Pasta mengen

Voeg ½ el bloem per persoon toe en verkruimel ⅓ bouillonblokjes per persoon boven de koekenpan. Schep goed om en voeg vervolgens de **kookroom**, het achtergehouden kookvocht en de mosterdsaus uit de ovenschaal toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed en laat het geheel 3 - 4 minuten zachtjes inkoken, of tot de saus indikt (scan voor kooktips!). Voeg de **conchiglie** toe en verhit het geheel nog 1 minuut.



3. In de oven

Leg de **biefstuk**, inclusief saus, in een ovenschaal en bak 8 - 10 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar de saus voor stap 5. Snipper ondertussen de **ui**. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken.



6. Serveren

Snijd de **biefstuk** in plakken. Maak op de borden een bedje van de **rucola** en verdeel de pasta erover. Leg de **biefstukplakken** op de pasta en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!

Eet smakelijk!





# Meatier burger met gekaramelliseerde witlof

met aardappelschijfjes en frisse salade

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelschijfjes



Meatier burger



Witlof



Pompoenpitten



Mesclun



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

In dit recept karamelliseer je het witlof. De zoete honing  
is perfect om de iets bittere smaak van de witlof uit te  
balanceren.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, deksel, saladekom, hapjespan of grote koekenpan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Meatier burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witlof* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] 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)	3644 /871	559 /134
Vetten (g)	60	9
Waarvan verzadigd (g)	19,6	3
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	13,7	2,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd ondertussen het **witlof** in de lengte in partjes. Laat de harde kern zitten zodat de bladeren niet losraken.



2. Aardappelen bakken

Verspreid de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon. Bak de **aardappelen** 14 - 16 minuten in de oven.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten vol vezels, zijn rijk aan vitaminen (B6, B11, C) en bevatten het mineraal kalium. Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk en zorgt voor een goede werking van de zenuwen en spieren.*



3. Witlof bakken

Verhit ondertussen de helft van de roomboter in een hapjespan of grote koekenpan met deksel en bak het **witlof** 1 minuut rondom op hoog vuur. Zet het vuur lager, bestrooi het **witlof** met peper en zout en bak, afgedekt, 10 - 15 minuten.



4. Salade maken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan. Meng in een saladekom de mosterd en wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng de **sla** door de dressing.



5. Burger bakken

Verhit, als de **aardappelen** en het **witlof** bijna klaar zijn, ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middellaag vuur en bak de **burger** ongeveer 3 - 5 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout en laat 1 minuut rusten. Zet het vuur van het **witlof** middelhoog, voeg de honing toe en karamelliseer het **witlof** in 2 minuten (zie Tip). Schep tussendoor voorzichtig om.

**Tip:** *Maak je dit recept voor kinderen? Proef het witlof voor je het serveert en voeg extra honing toe als het te bitter is.*



6. Serveren

Verdeel het **witlof**, de **aardappelen** en de **burger** over de borden en serveer met de salade en de mayonaise. Garneer de salade met de **pompoenpitten**.

**Weetje** 🍏 *Dit gerecht bevat meer dan 250 gram groente en dat is meer dan de ADH. Met 1 portie krijg je veel ijzer, calcium, vitamine C en meerdere B-vitaminen binnen.*

Eet smakelijk!





# Romige ovenschotel vol met groenten

met aardappelen, tomatentapenade en geraspte kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 55 min.



Knoflookteen



Italiaanse groentemix



Paprikapoeder



Kookroom



Tomatentapenade



Geraspte belegen kaas



Aardappelschijfjes



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

Dit gerecht bevat maar liefst 5 verschillende soorten groente.  
Aan variatie geen gebrek!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte belegen kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
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)	2971 /710	516 /123
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	19,9	3,5
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	11,6	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,2	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 220 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg vervolgens de **groentemix** en het **paprikapoeder** toe. Bak de **groentemix** 6 - 8 minuten.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Ovenschaal vullen

- Schep ⅓ van de groenten met saus op de bodem van een ovenschaal. Leg er een laag **aardappelschijfjes** op, maar bewaar genoeg **aardappel** voor een tweede laag.
- Schep opnieuw ⅓ van de groenten in de ovenschaal en dek af met **aardappelschijfjes**.
- Schep de overige groenten erbovenop en verdeel de overige **geraspte oude kaas** erover.



2. Saus maken

- Voeg de **kookroom** en **tomatentapenade** toe aan de groenten en roer goed door.
- Voeg vervolgens de helft van de **kaas** toe en meng door de saus en groenten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!





# Roerbaknoedels met biefstukreepjes

met bulgogisaus, spitskool en paprika

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse gember



Knoflookteen



Ui



Bosui



Volkoren noedels



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Rode peper



Paprika



Biefstukreepjes



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

De spitskool zit al gesneden in je box. Hierdoor zet je  
gemakkelijk een lekkere maaltijd op tafel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper* (stuk(s))	¾	¾	¾	½	¾	¾
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2050 /490	428 /102
Vetten (g)	12	2
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	14,1	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	2,2	0,5

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 **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

- Roerbak de **biefstukreepjes** 1 - 2 minuten mee.
- Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de hapjespan.
- Blus het geheel af met de **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en per persoon: 1 tl wittewijnazijn en 1 el water. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



2. Noedels koken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **gember**, **knoflook**, **rode peper** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **bulgogisaus**, de **bosui** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Kook ondertussen de **noedels** 2 - 3 minuten in de pan met deksel.
- Voeg in de laatste minuut de **gesneden spitskool** toe en kook mee.

**Weetje** 🌱 Deze volkoren noedels zijn gemaakt van 100% volkorenmeel en bevatten in vergelijking met witte noedels niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitaminen en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1, B2 en E.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de groenten en **biefstukreepjes** over de borden.
- Garneer het geheel met de **sesamzaadjes** en het overige groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!





# Gevulde kipfilet in ontbijtspek

met kruidige roomkaas en citroenrisotto

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Courgette



Verse oregano



Kipfilet



Roomkaas



Ontbijtspek



Risottorijst



Parmigiano Reggiano



Hazelnoten



Olijfolie met citroen



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

Hazelnoten bevatten veel vitaminen, waaronder vitaminen B  
en een hoge hoeveelheid aan vitamine E. Hazelnoten zijn dus  
erg gezonde noten!



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.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	3803 / 909	475 / 113
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,8
Koolhydraten (g)	73	9
Waarvan suikers (g)	7,4	0,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	3,4	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 en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten. Snijd daarna de kwarten doormidden. Leg de **courgette** op een bakplaat met bakpapier en meng met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook**, peper en zout. Zet opzij tot stap 4.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Koken en bakken

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **risotto** nog verder te garen. Bak ondertussen de **courgette** 16 – 18 minuten in de oven.

*Tip: Is de risotto eerder klaar dan de rest? Voeg dan wat extra water toe aan de pan, roer door en laat op laag vuur nagaren met het deksel op de pan.*



2. Kipfilet voorbereiden

Pluk de blaadjes van de **verse oreganotakjes**. Snijd de **kipfilet** open en vul met de **roomkaas**. Bestrooi met de **oreganoblaadjes**, peper en zout en vouw de **kipfilet** weer dicht. Wikkel de **kipfilet** in het **ontbijtspek**. Bewaar apart.



5. Bakken en roosteren

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak nog 8 minuten, of tot de **kip** gaar is. Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een tweede koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur. Rooster de **hazelnoten** 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.



3. Risotto bereiden

Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de overige **knoflook** en de **ui** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut mee (scan voor kooktips!). Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



6. Serveren

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Meng de helft van de **Parmigiano Reggiano** door de **risotto** en breng op smaak met peper. Serveer de risotto met de **kipfilet** en de geroosterde **courgette**. Besprenkel de risotto met de olijfolie met **citroen** en strooi de overige **Parmigiano Reggiano** eroverheen. Garneer tot slot met de **hazelnoten**.

Eet smakelijk!





# Risotto met rode wijn en gemarineerde steak

met kastanjechampignons en olijfolie met truffelaroma

Familie Luxe Winterkost

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Gemarineerde biefstuk



Kastanjechampignons



Ui



Rode wijn



Rucola



Parmigiano Reggiano



Knoflookteen



Verse bladpeterselie



Olijfolie met truffelaroma



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft  
aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk  
de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



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.

Benodigheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, rasp, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijn (ml)	95	187	280	374	467	561
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak  
\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 / 747	422 / 101
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	3,9	0,5
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de steak uit de koelkast. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Risotto bereiden

Blus af met de **rode wijn** en laat de **rijstkorrels** de **wijn** langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg dan op dezelfde manier in twee delen de bouillon toe. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



3. Champignons bakken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn en de **champignons** in plakjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **champignonplakjes** 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.

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



4. Steak bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan. Bak 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Bestrooi met wat peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



5. Risotto afmaken

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Haal de **risotto** van het vuur. Roer de gebakken **champignonplakjes**, **peterselie** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **steak** in dunne plakjes. Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de rode-wijnrisotto bovenop de **rucola**. Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano**. Leg de **steakplakjes** op de risotto en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

Eet smakelijk!





# Steak met pepersaus

met aardappelschijfjes en sperziebonensalade

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Steak



Aardappelschijfjes



Little gem



Sperziebonen



Zwarte-pepersaus



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

Het kleine broertje van romaine sla is little gem. De iets  
zoetere smaak en stevigere bite passen perfect bij dit  
gerecht!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, keukenpapier, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte-pepersaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (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)	3092 /739	506 /121
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	19,6	3,2
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	10,1	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes** in 15 minuten knapperig (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Bak je het voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 pannen.



3. Vlees bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de **biefstuk** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Laat de roomboter goed heet worden, leg de **biefstuk** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verwarm ondertussen de **pepersaus** op laag vuur in een steelpan.



2. Salade maken

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en kook in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet af en spoel met koud water.
- Snijd ondertussen de **little gem** fijn.
- Meng in een saladekom de mosterd, honing en extra vierge olijfolie. Voeg de **little gem** en **sperziebonen** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **steak** in plakjes en serveer. Schenk de **pepersaus** erover.
- Serveer de salade en **aardappelschijfjes** ernaast.

Weetje 🍌 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.

Eet smakelijk!





# Singaporese stijl Hokkien Mee noedels

met garnalen en spek

Familie Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Mie noedels



Speklap



Garnalen



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Sjalot



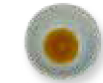
Rode puntpeper



Bosui



Taugé



Vissaus



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



Limoen



Verse koriander



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

In taugé zitten veel vezels. Deze voedingsvezels zorgen  
voor een gezonde werking van de darmen, een goede  
spijsvertering en een verzadigd gevoel na de maaltijd!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vergiet, pan met deksel, kleine kom, garde, wok

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Speklap* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Taugé* (g)	50	100	150	200	250	300
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal (tl)	0	0	0	0	0	0

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 /793	631 /151
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,4
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	16,4	3,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	5,6	1,1

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen. Snij de **puntpaprika** in dunne ringen. Snij de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar (zie Tip). Snij de **limoen** in partjes. Was de **taugé** en bewaar apart. Hak de **koriander** grof.

**Tip:** Hoe dunner je de groenten snijdt, hoe sneller ze gaar worden tijdens het wokken.



4. Groenten wokken

Voeg de **sjalot** toe en bak in 3 - 4 minuten bruin. Voeg daarna de **garnalen**, gesneden **paprika**, **knoflook**, **gember**, **rode peper** en het witte gedeelte van de **bosui** toe. Wok 2 - 3 minuten mee.



2. Noedels koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Kook de **noedels**, afgedekt, in 4 - 5 minuten gaar. Giet de **noedels** af in een vergiet en spoel onder koud water. Roer goed door en laat de **noedels** uitlekken. Bereid de bouillon (zie Tip).

**Tip:** Is het lastig om 25 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



5. Saus maken

Mix ondertussen in een kleine kom de groentebouillon, **sojasaus**, **vissaus** (let op: de sojasaus en vissaus zijn zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), **zoete Aziatische saus** met per persoon: ½ el zonnebloemolie, het sap van 1 **limoenpartje** en eventueel sambal naar smaak. Meng de saus goed door elkaar met een garde of een vork. Zet het vuur laag en voeg de **noedels** en de helft van de **taugé** toe aan de pan. Schep het geheel goed door elkaar en voeg dan de saus toe. Meng nog eens goed door.



3. Spek bakken

Snij de **speklappen** in dunne reepjes van maximaal 1 cm. Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok op hoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten krokant.



6. Serveren

Verdeel de Hokkien Mee over de borden en garneer met de overige **taugé**, het groene gedeelte van de **bosui**, de **gefrituurde uitjes** en de **koriander**. Serveer met de overige **limoenpartjes** en eventueel extra sambal naar smaak.

Eet smakelijk!





# Tonijnsteak met citroen-kruidensaus

met frisse salade en krieltjes

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Voorgekookte halve kriel met schil



Verse dille & bieslook



Citroen



Salademix met erwtscheuten



Knoflookteen



Rode cherrytomaten



Gebroken sperziebonen



Tonijnsteak



Panko paneermeel



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

Wist je dat hoewel cherrytomaten klein zijn, ze een hoger  
vitaminegehalte hebben dan de gewone tomaat? Zo bevatten  
ze een hoog gehalte bètacaroteen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Salademix met erwtscheuten* (g)	30	60	60	120	120	180
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Tonijnsteak* (stuk(s))	120	240	360	480	600	720
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Grove mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 / 745	513 / 123
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	10,2	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	0,4	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **tonijnsteak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, in 12 - 14 minuten krokant.
- Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

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



3. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **tonijn** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Houd warm onder aluminiumfolie.
- Verhit de pan van de **tonijnsteak** opnieuw zonder extra bakvet toe te voegen op hoog vuur en voeg de **knoflook**, **sperziebonen** en **panko** toe. Bak 3 - 4 minuten al roerend, of tot de **panko** goudbruin kleurt.
- Zet het vuur uit en voeg de overige verse kruiden toe. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

*Tip: Tonijn behoudt zijn smaak en malsheid als deze rosé is vanbinnen. Bak de tonijn eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je tonijnsteak het liefst eet.*



2. Snijden

- Kook de gebroken **sperziebonen** 6 - 8 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en spoel onder koud water.
- Halveer ondertussen de **rode cherrytomaten** en meng in een saladekom met extra vierge olijfolie naar smaak, peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de verse kruiden fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Voeg in een kom de helft van de verse kruiden toe en per persoon: 2 el extra vierge olijfolie, ½ tl grove mosterd en 1 tl honing. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de kom. Meng goed en breng de kruidendressing op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **salademix** toe in de saladekom met de **cherrytomaten**.
- Verdeel de **krieltjes** over de borden. Leg de **tonijnsteak** en de **sperziebonen** met **panko** naast de **krieltjes**. Besprenkel met de kruidendressing en de **citroenrasp** naar smaak.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



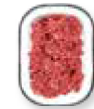


# Kip in bladerdeeg met witte kaas en semi-gedroogde tomaat met kruidenroomkaas, broccoli en tomatensalade

Familie Special Edition

Totale tijd: 35 - 45 min.

De oregano en het basilicum in de kruidenmix geven dit kipgehakt een groene/grijze kleur. De verkleuring heeft geen enkel effect op de kwaliteit van het vlees. Je kunt het gewoon klaarmaken en opeten, mits de houdbaarheid die op de verpakking staat niet verlopen is.



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Broccoli



Kruidenroomkaas



Witte kaas



Bladerdeeg



Tomaat



Verse bieslook



Semi-gedroogde tomaten



Sesamzaad



Italiaanse kruiden



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

Vind je het leuk om het gevulde bladerdeeg er extra mooi uit te laten zien? Snijd de zijken van het deeg dan in en vlecht het dicht over de vulling heen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, vergiet, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli* (g)	100	200	320	360	520	560
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bladerdeeg* (rol(len))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Semi-gedroogde tomaten* (g)	35	60	90	120	150	180
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 / 863	740 / 177
Vetten (g)	62	13
Waarvan verzadigd (g)	23,6	4,8
Koolhydraten (g)	35	7
Waarvan suikers (g)	10,7	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



1. Kipgehakt bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** in 3 - 4 minuten los - het hoeft nog niet helemaal gaar te zijn. Giet het **kipgehakt** af (zie Tip)

**Tip:** Het kipgehakt gaat straks in het bladerdeeg en mag daarom niet te vochtig zijn. Giet dus goed af.



2. Broccoli koken en mengen

Breng ondertussen een laagje water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Blancheer de **broccoli**, afgedekt, 3 minuten. Giet af en spoel kort onder koud water. Snijd de **semi-gedroogde tomaten** fijn. Verkruiemel de **witte kaas**. Meng in een kom de **broccoli** met de **kruidenroomkaas**, het **kipgehakt**, de **semi-gedroogde tomaten**, de **Italiaanse kruiden** en de helft van de **witte kaas**.



3. Bladerdeeg vullen

Rol het **bladerdeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier. Beleg in het midden van het deeg een strook met de broccolivulling. Snijd de zijkanten vanaf de rand tot aan de vulling in meerdere strookjes en vouw de ingesneden zijkanten naar binnen toe over de vulling heen (zie Tip). Strooi het **sesamzaad** over het gevulde **bladerdeeg**. Bak het gevulde **bladerdeeg** 25 - 35 minuten in de oven.

**Tip:** Om een mooi glimmend laagje aan het bladerdeeg te geven, kun je het deeg voor het bakken met een kwastje insmeren met melk.



4. Snijden

Snijd de **tomaten** in dunne partjes. Snijd of knip de **bieslook** fijn.

**Weetje** 🍷 Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



5. Tomaten bereiden

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el witte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Meng de **bieslook**, **tomatenpartjes** en overige **witte kaas** met de dressing.



6. Serveren

Verdeel het gevulde **bladerdeeg** over de borden en serveer met de **tomaten**.

Eet smakelijk!





# Teriyaki burger met ontbijtspek en brioche

met Japanse twist van zoetzure komkommer en gomasio

Street food Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



We hebben haricots verts gebruikt als alternatief voor sugarsnaps in dit recept. De bereiding blijft verder hetzelfde. Veel kookplezier!



Aardappelpartjes



Mayonaise



Gomasio



Briochebroodje



Haricots verts



Teriyakisaus



Ontbijtspek



Kumato tomaat



Komkommer



Gekruide runderburger



Gemberpuree



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sugarsnaps* (g)	100	200	300	400	500	600
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Kumato tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4414 /1055	550 /131
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,1
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	25,6	3,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	4,7	0,6

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten knapperig (zie Tip).
- Verdeel het **ontbijtspek** over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot het krokant is.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Gembermayonaise en zoetzuur maken

- Bak het **briochebroodje** 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in plakken (scan voor kooktips!).
- Voeg de **komkommer** toe aan een kom en meng er per persoon: 1 el wittewijnazijn en ½ tl suiker doorheen. Zet opzij en schep af en toe om.
- Meng in een kleine kom de helft van de **mayonaise** met de gemberpuree.



2. Hamburger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant.
- Blus in de laatste minuut af met de **teriyakisaus** (zie Tip).
- Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuf zout en de **haricots verts** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 – 6 minuten zachtjes koken.

Tip 🍏 Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de teriyakisaus.



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!