



Snelle spaghetti bolognese

met ontbijtspek, courgette en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Courgette



Knoflookteentje



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	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
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)	3770 /901	674 /161
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,7
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	21	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de spaghetti.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd courgette in kleine blokjes. 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?



Saus maken

- Voeg de passata, de gedroogde oregano en de aangegeven hoeveelheid water toe aan het gehaktmengsel.
- Draai het vuur laag en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten sudderen (zie Tip).
- Verkruimel het bouillonblokje erboven en 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.



Pasta koken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit 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.



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 kaas.

Tip: Door direct een kleine hoeveelheid saus door de pasta te mengen blijft de spaghetti niet aan elkaar plakken.

Eet smakelijk!



Gerookte-paprikarisotto met honinggeitenkaas

met walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Familie | Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

“Voor risotto mag je mij altijd wakker maken! Een goede risotto is smeuig met een ‘al dente’ rijstkorrel. Deze versie is hoog op smaak dankzij de ovengeroosterde paprika’s, het gerookt paprikapoeder en de verse geitenkaas.”



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Knoflookteentje



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Pruimtomaat



Gerookt paprikapoeder



Vers basilicum

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, hoge kom, staafmixer, 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
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Geroosterd paprikapoeder (tl)	¼	¾	1¼	1½	2	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 groente bouillon (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)	3535 / 845	472 / 113
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,1
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	23,4	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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd de puntpaprika in grote 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 voor 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze lichtbruin beginnen te kleuren. Schep halverwege om.
- Snipper de ui. Pers de overige knoflook of snijd fijn.



Risotto maken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur. Frukt de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut.
- Voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risottorijst is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.



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.
- Mix 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 het goudbruin is.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met aardappelpartjes, cherrytomaten en geroosterde paprika

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

De grootte en stevigheid van portobello's maakt ze ideaal om te grillen en te vullen - of om te gebruiken als een hartig, plantaardig alternatief voor vlees!

Scheur mij af! ↗



Aardappelen



Verse rozemarijn



Rode ui



Rode cherrytomaten



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes

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, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	367 / 88
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,3
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	17,2	2,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de rozemarijntakjes en snij fijn. Snij de ui in ringen. Snij de paprika in blokjes. Halveer de cherrytomaten. Was de aardappelen grondig en snij in partjes.



Aardappelen bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de aardappelen met de rozemarijn, afgedekt, 15 - 20 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal het deksel van de pan en bak 15 minuten verder.

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



Portobello bakken

Leg de portobello met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Vul de portobello met de geitenkaas en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de honing en bak 18 - 20 minuten in de oven.



Serveren

Verdeel de aardappelen en portobello over de borden. Schep de groenten ernaast. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

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



Portobello afmaken

Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de walnootstukjes over de portobello.

Groenten bakken

Meng ondertussen de ui en paprika in een ovenschaal (zie Tip). Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 minuten in de oven. Voeg dan de tomaten toe en bak 10 minuten verder.

Tip: *Gebruik eventueel 2 ovenschalen om de groenten sneller en gelijkmatiger te bakken.*

Eet smakelijk!



Orzo met köfte-stijl gehaktballetjes

met mascarpone, champignons en prei

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode peper



Rode ui



Knoflookteentje



Prei



Orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Geraspte Italiaanse kaas



Mascarpone



Champignons



Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden



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

De rundergehaktballetjes zijn alvast gekruid met köftekruiden – deze Turkse kruidenmix met komijn, kardemom en munt vult je keuken met heerlijke aroma's!

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
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	10	20	30	40	50	60
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	3314 /792	516 /123
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	20,7	3,2
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	16,4	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn. Snij de champignons in plakjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Kook de orzo, afgedekt, 8 - 10 minuten op laag vuur (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote hapjespan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de ui en champignons toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Haal het deksel van de pan en voeg de knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix, **rode peper** en tomatenpuree toe. Meng goed en bak 1 - 2 minuten.



Snijden

- Snijd de prei in halve ringen en voeg toe aan de pan. Meng goed en bak, afgedekt, 5 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de orzo toe en bak 1 minuut verder. Voeg de helft van de mascarpone toe en roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de orzo met gehaktballetjes over de borden en schep op elk bord een lepel mascarpone.
- Garneer met de geraspte Italiaanse kaas.

Eet smakelijk!



Courgette-preisoep met pesto-crostini's

met zure room, croutons en verse kruiden

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur.
De frisse en kruidige smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan
zowel hartige als zoete gerechten!

Scheur mij af!



Knoflookteken



Courgette



Prei



Volkoren ciabatta



Pesto genovese



Biologische zure room



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelen



Italiaanse kruiden



Verse bieslook, dille en bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentegebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2615 /625	317 /76
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,9
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	10,2	1,2
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in blokjes en de prei in ringen. Schil de aardappelen en snijd in grove stukken.



Soep maken

Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelmatig vuur. Voeg de knoflook, prei, aardappelen en courgette toe en bak 4 - 6 minuten. Voeg de bouillon en de Italiaanse kruidenmix toe, verlaag het vuur en laat 8 - 10 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Wist je dat 100 gram prei meer dan ½ van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.



Crostini's voorbereiden

Snijd ondertussen de helft van het broodje in plakken van 1 cm dik en de andere helft in blokjes. Verdeel de plakken over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de helft van de groene pesto. Besprenkel met wat olijfolie naar smaak en bak 8 - 10 minuten in de oven. Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



Croutons maken

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de broodblokjes met de Siciliaanse kruidenmix in 6 - 7 minuten rondom bruin. Voeg eventueel extra olijfolie toe als de croutons aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



Soep afmaken

Breng de groenten goed op smaak met peper en zout. Voeg de helft van de verse kruiden toe en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt. Roer vervolgens de overige pesto erdoor.



Serveren

Verdeel de soep over kommen en voeg de zure room en de croutons toe. Garneer met de overige verse kruiden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de pesto-crostini's.

Eet smakelijk!



Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 / 760	489 / 117
Vetten (g)	38	6
Waaran verzadigd (g)	8,8	1,4
Koolhydraten (g)	76	12
Waaran suikers (g)	18,5	2,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de knoflook of snijd fijn. Meng in een kom de Midden-Oosterse kruidenmix met de zwarte balsamicoazijn, de helft van de knoflook en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de aubergine in de lengte in kwarten en smeer in met de kruidenolie. Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier en rooster 30 minuten in de oven.



Ui bakken

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



Couscous bereiden

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



Tomaten roosteren

Meng in een ovenschaal de cherrymaten met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster de tomaten de laatste 12 - 15 minuten mee met de aubergine in de oven.



Couscous afmaken

Snijd de peterselie en munt fijn. Hak de amandelen grof. Meng de geroosterde cherrymaten en de Afrikaanse kruidenmix door de couscous. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Meng 1 el water per persoon door de tahinsaus. Verdeel de tomatencouscous over de borden. Leg de aubergine erbovenop. Besprenkel met de tahinsaus. Verkruimel de witte kaas erover. Garneer met de verse kruiden en amandelen.

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

Eet smakelijk!



Romige 'butter tofu' curry

met rijst, koriander en paprika

Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Wist je dat tofu per 100 gram meer calcium bevat dan 1 glas melk én evenveel ijzer als 100 gram biefstuk?

Scheur mij af!



	Ui		Verse koriander
	Garam masala		Witte langgraanrijst
	Tomatenpuree		Knoflookteentje
	Tomaat		Gemberpuree
	Paprika		Kerriepoeder
	Kokosmelk		Tofu
	Zonnebloempitten		

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, keukenpapier, bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers korander* (g)	5	10	15	20	25	30
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1¼	1½	2
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1¼	3	4½	6	7½	9
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Rodewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Maiszetmeel [of bloem] (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 /836	545 /130
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,7
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	15,3	2,4
vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,4	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn. Snij de paprika in reepjes. Snij de tomaat in blokjes.
- Wikkel de tofu in keukenpapier en duw het overtollige vocht eruit. Snij de tofu in blokjes.
- Verhit een hapjespan zonder olie op middelmatig vuur en rooster de zonnebloempitten tot ze lichtbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



Tofu bakken

- Voeg het maiszetmeel toe aan een bord en breng op smaak met peper en zout. Wentel de tofu erdoor, zodat de tofu rondom bedekt is.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de tofu 3 - 4 minuten, of tot hij goudbruin kleurt. Leg de tofu op een bord met keukenpapier.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de paprika en ui 3 - 4 minuten.



Saus maken

- Voeg de knoflook, gemberpuree, tomaat, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het kerriepoeder toe. Roer goed door en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de rodewijnazijn, de kokosmelk en de bouillon toe. Zet het vuur lager en laat, afgedekt, 10 - 15 minuten pruttelen. Proef en voeg eventueel een snufje suiker toe.
- Snijd ondertussen de korander fijn.



Serveren

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst 12 - 15 minuten, of tot de rijst gaar is.
- Roer de tofu en een klontje roomboter door de saus. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst in diepe borden en schep de curry erop.
- Garneer met de korander en de zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Veggie picadillo met linzen en witte kaas

met olijven, peterselie en rozijnen

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van gehakt, tomaten, rozijnen en olijven. Vandaag serveer je een vegetarische variant op dit gerecht!

Scheur mij af!



Knoflookteken



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Witte kaas



Verge bladpeterselie



Rode ui



Witte langgraanrijst



Tomatenblokjes



Kalamata-olijven



Tomaat

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, vergiet, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Linzen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2	
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45	
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60	
Vergeleken met de rest van de maaltijd	2½	5	7½	10	12½	15	
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2	
Kalamata-oliven (g)	15	30	55	70	85	100	
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 / 630	462 / 110
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1
Koolhydraten (g)	103	18
Waarvan suikers (g)	23,7	4,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst 12 - 15 minuten, of tot de rijst gaar is.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de paprika en tomaat in blokjes.



Peterselie snijden

- Laat de linzen uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de peterselie, inclusief takjes, grof.

Weetje Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op laag vuur. Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de paprika, verse tomaat, rozijnen, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en tomatenblokjes toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de oliven en Worcestershiresaus toe en verhit 10 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig door.



Serveren

- Voeg de linzen toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst en picadillo over de borden.
- Verkruimel de witte kaas eroverheen.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes met bieslook-aardappelpuree

met uienschutney, spinazie en knoflooktomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Aardappelen



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteentje



Ui



Tomaat



Spinazie



Verge bieslook



Uienschutney



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

Chutney, afkomstig uit India, is er in vele soorten en kan zoet, zuur of pittig zijn. De uienschutney in dit gerecht, gemaakt van gekaramelliseerde uien, kruiden en azijn, heeft een zoete en pittige 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

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 / 803	490 / 117
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,3
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	8,6	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zorg dat de aardappelen onder water staan in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen.

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



2 Worstjes bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkensworstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de ui toe en bak, afgedeckt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Keer de worstjes regelmatig om.
- Pers ondertussen de knoflook of snijf fijn en snijd de tomaat partjes.
- Snijd of knip de bieslook fijn.



3 Aardappelen stampen

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en tomaat 2 - 3 minuten.
- Voeg de spinazie, eventueel in delen, toe aan de tomaat. Roer tot de spinazie is geslonken.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen met de overige roomboter en eventueel een scheutje kookvocht. Roer de mosterd en de bieslook erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Verdeel de worstjes over de borden.
- Roer de uienchutney en de aangegeven hoeveelheid water door de ui. Laat 1 minuut pruttelen.
- Serveer de aardappelpuree en groenten met de worstjes.
- Sprengel de uienjus erover.

Eet smakelijk!



Geitenkaas op linzensalade met cranberrydressing

met gezouten amandelen, zoetzure ui en geroosterde zoete aardappel

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Steffi's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Geitenkaas gaat heel goed samen met zoete elementen. Daarom heb ik voor dit gerecht gekozen voor een dressing op basis van cranberrychutney. De gezouten amandelen maken het recept helemaal af!"



Linzen



Zoete aardappel



Paarse wortel



Rode ui



Rucola en veldsla



Cranberrychutney



Gezouten amandelen



Verse geitenkaas



Gedroogde rozemarijn



Komkommer

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, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2720 / 650	425 / 102
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	20,4	3,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig. Snijd beide in blokjes van 1 cm en leg op een met bakplaat met bakpapier.
- Snijd de helft van de ui in partjes en leg op de bakplaat.
- Besprenkel met de olijfolie en bestrooi met de rozemarijn. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 13 - 15 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



Ui inleggen

- Snijd de overige ui in halve ringen.
- Meng in een kom de suiker met de helft van de witte balsamicoazijn.
- Voeg de ui en een snufje zout toe en scheep goed om.

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.



Salade maken

- Meng in een saladekom de cranberrychutney met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes. Hak de amandelen grof. Giet de linzen af.
- Voeg de slamix, linzen, komkommer en geroosterde groenten toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing.



Serveren

- Serveer de salade op diepe borden en verkruimel de geitenkaas erboven.
- Garneer met de zoetzure ui en de amandelen.

Eet smakelijk!



Cottage pie met varkensboerengehakt en Goudse kaas met courgette, paprika en mais

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Varkensboerengehakt



Mais in blik



Passata



Geraspte oude
Goudse kaas



Belgische kruidenmix
voor gehakt



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Paprika



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

Je brengt de cottage pie op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum en oregano.

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, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	50	100	140	200	240	300
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3427 /819	438 /105
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	21	2,7
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	19,3	2,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	4,2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan. Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

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

Gehakt bakken

Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt met de Belgische kruidenmix in 3 - 4 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart. Halver de courgette in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de paprika in blokjes. Voeg de courgette en paprika toe aan de hapjespan en bak 6 - 8 minuten.

Laten pruttelen

Voeg de mais, de passata en de zwarte balsamicoazijn toe en verkruimel het bouillonblokje erboven (zie Tip). Meng alles goed en laat nog 2 - 4 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Let jij op je zoutinnname? Laat het bouillonblokje dan achterwege of gebruik een natriumarm bouillonblokje.



Puree maken

Stamp met een aardappelstamper de aardappelen tot een grove puree. Voeg een klontje roomboter of melk toe om het smeuïg te maken. Voeg de Siciliaanse kruidenmix en de mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Ovenschotel maken

Voeg het gehakt weer toe aan de hapjespan en meng goed door. Verdeel de vulling over een ovenschaal. Schep de aardappelpuree erbovenop en verdeel de geraspte kaas erover. Bak de ovenschotel 10 - 12 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin kleurt.

Serveren

Verdeel de cottage pie over de borden.

Eet smakelijk!



Zwartebonentostada's met avocadosalsa

met mais, kaas en rauwkost

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zwarte bonen



Gesneden rodekool



Mais in blik



Avocado



Mexicaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Bosui



Verse koriander



Rode puntpaprika



Limoen



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit?
Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond!

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, hoge kom, staafmixer, grote kom, fijne rasp, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[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)	3469 /829	646 /154
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,9
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	13,7	2,6
vezels (g)	21	4
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Spoel de zwarte bonen af en laat uitlekken in een vergiet.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de puntaprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de puntaprika en het witte gedeelte van de bosui 2 - 3 minuten.



Tostada's maken

- Voeg de zwarte bonen toe en bak 3 minuten verder. Voeg daarna de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat ondertussen de mais uitlekken.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg met de zwarte bonen en verdeel de geraspte kaas erover. Bak de tortilla's 5 - 8 minuten in de oven.



Salsa maken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp en snijd de limoen in vieren.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Voeg de avocado toe aan een hoge kom en knijp er ¼ limoen per persoon boven uit.
- Voeg de koriander, het groene gedeelte van de bosui en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Mix met een staafmixer tot een romige saus. Proef en voeg limoensrasp naar smaak toe.



Serveren

- Meng in een grote kom de gesneden rodekool, de mais, de mayonaise en 1 el van de avocadosalsa per persoon. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de tostada's met een deel van de rauwkost.
- Verdeel de tostada's over de borden. Garneer met de overige avocadosalsa.
- Serveer met de overige rauwkost.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky varkensreepjes

met bulgur, yoghurtsaus, verse kruiden en groenten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Onze biologische volle yoghurt komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Bulgur



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Knoflookteent



Rode ui



Paprika



Mini-komkommer



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Mangoketchup



Za'atar



Griekse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, pan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentegebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 /727	455 /109
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10	1,5
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	18,2	2,7
vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Bulgur voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en breng aan de kook.
- Voeg de bulgur toe en kook 8 - 10 minuten, of tot de bulgur gaar is.
- Roer de za'atar door de bulgur en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snij fijn. Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, de paprika, de knoflook en de Griekse kruidenmix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes. Meng in een kom de komkommerblokjes met de witewijnazijn en de suiker.



Saus maken

- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de varkensreepjes 2 - 3 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.
- Meng in een kom de munt met de yoghurt, de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de bulgur in kommen en leg de groenten, de komkommer en de varkensreepjes in de saus erbovenop.
- Garneer met de peterselie en de yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Smokey mafaldine met chorizo

met romige tomatensaus, pecorino en spinazie

Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Chorizoblokjes



Knoflookteentje



Gesneden ui



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Roomkaas



Cherrytomaten in blik



Geraspte pecorino DOP



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

Wist je dat 200 gram spinazie meer calcium bevat dan een heel glas melk?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	572 /137
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	15,7	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Pasta koken

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



Smaakmakers bakken

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



Saus maken

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

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Kung Pao-stijl bowl met kip en kalkoen

met rijst, cashewstukjes en courgette

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kip-kalkoengehakt



Basmatirijst



Maizena



Woksaus met gember



Sesamolie



Cashewstukjes



Knoflookteenten



Ui



Paprikareepjes



Courgette



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

Dit gerecht is geïnspireerd op Sichuanse Kung Pao. In plaats van kipblokjes gebruik je hartig gehakt, en knapperige cashewnoten in plaats van pinda's - maar behoud de roergebakken groenten in een heerlijke zoete en pittige saus.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Maizena (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikareepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	561 / 134
Vetten (g)	20	4
Waaranverzadigd (g)	3,9	0,8
Koolhydraten (g)	93	18
Waaran suikers (g)	20,3	4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt met de paprika en ui in 5 - 8 minuten los. Haal het gehakt vervolgens uit de pan en houd apart.



Courgette bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette 4 minuten.
- Voeg de wittewijnnazijn en de helft van de sojasaus toe, meng goed en bak nog 1 minuut.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de knoflook met de ketjap, woksaus met gember, sesamolie, sambal, het maiszetmeel en de overige sojasaus.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de saus toe aan de pan met gehakt, paprika en ui.
- Meng goed en bak 1 minuut.



Serveren

- Serveer de rijst in kommen en leg het gehaktmengsel en de courgette erbovenop.
- Garneer met de cashewnoten.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kip en Afrikaanse kruiden

met amandelschaafsel, dadels en citroenmayonaise

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

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

Scheur mij af!



Bulgur



Kipfilet



Gesnipperde rode ui



Wortel



Courgette



Citroen



Afrikaanse kruidenmix



Dadelstukjes



Amandelschaafsel

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, pan met deksel, kleine kom, kleine koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesnipperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4004 / 957	534 / 128
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,8
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	22,3	3
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Bulgur koken

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



Kip bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant.
- Snijd ondertussen de courgette in kleine blokjes.
- Verlaag het vuur van de koekenpan naar middelmatig. Voeg de Afrikaanse kruidenmix, de courgette en de ui toe. Meng goed, dek de pan af en bak 4 - 5 minuten, of tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Amandelschaafsel roosteren

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

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



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden en leg de kip en groenten erbovenop.
- Garneer met het amandelschaafsel en besprenkel met de citroenmayonaise.

Eet smakelijk!



Pompoen-pindasoep

met platbrood en gekookt ei

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

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

Scheur mij af!



Knoflookteentje



Wortel



Ui



Pompoenblokjes



Kerrie poeder



Ei



Volkoren Libanees platbrood



Pindakaas



Sojasaus

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2142 / 512	277 / 66
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	15,1	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Soep maken

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



Ei koken

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

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



Soep pureren

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Conchiglie met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteent



Grana Padano vlokken DOP



Kookroom



Rode peper



Gomasio-tuinkruidenmix



Conchiglie



Ui



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

Witte miso wordt gemaakt van sojabonen die zijn gefermenteerd met rijst, wat zorgt voor een witte of lichtbeige kleur. De smaak is wat milder en zoeter dan die van gewone misopasta.



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
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
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(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)	2736 / 654	580 / 139
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,4
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	10,1	2,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn. Snijd de champignons in kwartjes.
- Kook de pasta, afgedekt, 14 - 16 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.

3



Afmaken

- Roer de spinazie door de saus en kook 2 - 3 minuten verder, of tot de spinazie geslonken is.
- Roer de pasta door de saus en voeg eventueel wat van het kookvocht toe.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen 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!



Varkenshaas in honing-mosterdsaus met aardappelpartjes met basilicumcrème, aubergine en paprika

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit vol B-vitaminen - perfect voor een gebalanceerde maaltijd dus!



Scheur mij af!



Varkenshaas



Wortel



Rode ui



Paprika



Aubergine



Verse rozemarijn



Aardappelen



Knoflookteenten



Basilicumcrème

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, grote wok of hapijspan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2561 / 612	387 / 93
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	25,9	3,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de aardappelen en snij de aardappelen in partjes. Snij de wortel in stafjes van 3 - 4 cm lang. Verdeel de aardappelen en wortel op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om en bak 35 - 45 minuten in de oven.



Saus maken

Voeg de honing en mosterd toe aan een kom en meng met een garde. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

Snijd ondertussen de paprika en de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm. Pers de knoflook of snijd fijn. Snij de ui in partjes. Ris de naalden van de rozemarijn en snijd grof.



Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of hapijspan op middelhoog vuur. Voeg de paprika, aubergine, ui, knoflook en rozemarijn toe en bak 12 - 15 minuten, of tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Varkenshaas bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur naar middelmatig, dek de pan af en bak nog 4 - 5 minuten. Haal het deksel van de pan, voeg de honing-mosterdsaus toe en laat nog 1 - 2 minuten verder bakken.



Serveren

Meng de basilicumcrème door de groenten. Snij de varkenshaas in plakken en serveer de groenten en aardappelen ernaast. Besprenkel met de honing-mosterdsaus uit de pan.

Weetje 🍎 Wist je dat de basilicumcrème niet alleen een lekkere smaakmaker is, maar ook weinig zout bevat? Lekker én gezond dus.

Eet smakelijk!



Gepaneerde pangasiusfilet met geroosterde groenten met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pangasiusfilet



Basmatirijst



Gemberpuree



Knoflookteentje



Rode ui



Paprika



Wortel



Panko paneermeel



Sojasaus



Furikake



Paprikapoeder



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.



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, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan, 3x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	422 / 101
Vetten (g)	17	3
Waaran verzadigd (g)	3,5	0,5
Koolhydraten (g)	101	15
Waaran suikers (g)	18,4	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Frukt de knoflook en gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de rijst toe en schenk de bouillon erbij. Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de rijst 10 minuten.
- Haal van het vuur en laat, afgedeckt, 10 minuten staan.



Groenten bereiden

- Snijd de ui in partjes en snijd de paprika in reepjes. Snijd de wortel in dunne plakjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat de groenten goed bedekt zijn.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kleine kom de sojasaus met de honing en de sambal. Houd apart.



Vis paneren

- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verdeel het paprikapoeder en de helft van de bloem over een diep bord. Meng op een ander diep bord de overige bloem met de aangegeven hoeveelheid water tot een beslag.
- Verdeel de panko over een derde diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door het beslag en als laatste door de panko. Leg de vis op een bord en houd apart.



Serveren

- Besprenkel de achtergehouden saus over de groenten en schep alles goed om. Zet de groenten vervolgens terug in de oven tot ze gaar zijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de rijst en groenten op borden.
- Schep de vis erop en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Gevuld bladerdeeg met kipgehakt en broccoli

met tomaat en biesloksalade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Broccoli



Kruidenroomkaas



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Bladerdeeg



Tomaat



Verge bieslook



Ui



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

En croûte is een Franse techniek waarbij ingrediënten - zoals vis, vlees of kaas - in deeg wordt gewikkeld en gebakken. De gouden korst sluit sappen en smaak perfect in!

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, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli* (g)	100	200	300	360	500	560
Kruidentoostkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	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)	3134 / 749	624 / 149
Vetten (g)	49	10
Waaran verzadigd (g)	21,4	4,3
Koolhydraten (g)	41	8
Waaran suikers (g)	10,1	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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

1



Kipgehakt bakken

- Snipper de ui. Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg het kipgehakt toe en bak 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

- Breng ondertussen een laagje water met een snufje zout aan de kook in een pan.
- Snij 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.
- Voeg de broccoli en het gehakt toe aan een kom. Voeg de kruidentoostkaas, de Siciliaanse kruiden en de geraspte kaas toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

3



Bladerdeeg bakken

- Rol het bladerdeeg uit en leg op een bakplaat met bakpapier. Snijd de zijkanten in, maar laat de binnenste strook heel.
- Beleg deze strook met de kip-broccolivulling en vouw de ingesneden zijkanten naar binnen toe over de vulling heen (zie Tip).
- 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



Serveren

- Snij de tomaat in dunne partjes. Snij of knip de bieslook fijn.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomatenpartjes en bieslook toe aan de kom en meng met de dressing.
- Serveer het bladerdeeg met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Noedelsalade met biefstukkreepjes, pinda's en verse kruiden met Vietnamese saus en gebakken radijsjes

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Volkoren noedels



Biefstukkreepjes



Knoflookteentje



Rode ui



Wortel



Radijs



Munt, koriander
en Thais basilicum



Vietnamese saus



Sojasaus met
minder zout



Gezouten pinda's



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

Radijsjes zijn lekker rauw, maar ook wanneer je ze kookt, stooft of bakt.
Door ze te verhitten verdwijnt hun pittige smaak en worden ze zoeter.

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Biefstukkreepjess* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radix* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2435 /582	533 /127
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,4
Koolhydraten (g)	62	14
Waarvan suikers (g)	20,5	4,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	8
Zout (g)	3,4	0,8

Allergenen

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



Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en spoel de noedels af onder koud water.
- Meng de noedels in een saladekom met de Vietnamese saus, sojasaus, ketjap en zonnebloemolie. Voeg eventueel sambal naar smaak toe. Meng goed door.



Groenten snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de radix in kwartelen (zie Tip).
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de radix en de ui 5 - 7 minuten.
- Voeg de knoflook en de biefstukkreepjess toe en roerbak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je radixjes met bladeren ontvangen? Was de radixbladeren dan grondig en snijd fijn. De bladeren kun je bij stap 3 toevoegen aan de salade.



Salade maken

- Rasp ondertussen de wortel en snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker.
- Voeg de wortel en de helft van de verse kruiden toe. Meng goed en roer door de noedels.

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.



Serveren

- Voeg de biefstukkreepjess en gebakken groenten toe aan de noedels en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de noedels over diepe kommen en garneer met de pinda's en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Noedelbowl met heekfilet

met courgette, wortel en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Heekfilet



Brede rijstnoedels



Ui



Courgette



Wortel



Sojasaus met minder zout



Vietnamese saus



Gomasio



Koreaanse kruidenmix



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

Vergiet, pan, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Brede rijstnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus met minder zout (ml)	20	40	60	80	100	120
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 /784	650 /155
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,4
Koolhydraten (g)	106	21
Waarvan suikers (g)	20,8	4,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	5,5	1,1

Allergenen

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



Groenten roerbakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de courgette en wortel in halve maantjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de groenten met de Koreaanse kruidenmix 6 - 8 minuten.



Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels in 6 - 7 minuten beetgaar. Giet af en spoel kort met koud water.
- Doe de noedels terug in de pan, voeg een scheutje zonnebloemolie toe en mix goed, zodat de noedels niet aan elkaar gaan plakken.
- Dep de vis droog met keukenpapier. Smeer de kant zonder huid in met 1 tl Vietnamese saus per persoon en besprenkel met gomasio (de overige gomasio kun je als topping gebruiken bij het serveren).



Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid en 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper.
- Voeg de noedels toe aan de groenten en bak al roerend nog 1 - 2 minuten.

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



Serveren

- Meng ondertussen de overige Vietnamese saus met de sojasaus, ketjap, honing en witte wijnazijn. Haal de pan van het vuur en meng de saus erdoor.
- Verdeel de noedels met groenten over kommen of diepe borden.
- Leg de vis erop en garneer eventueel met de overige gomasio.

Eet smakelijk!



Kip-cheeseburger met gekaramelliseerde ui

met salade en aardappelpartjes

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Komkommer



Geraspte cheddar



Pruimtomaat



Hamburgerbol met sesam



Oranjehoen kipburger



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

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

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1¼	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1¼	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	507 /121
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	11,6	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Partjes maken

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



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger en de ui 8 - 10 minuten, of tot de burger gaar is. Keer regelmatig om.
- Bak ondertussen de hamburgerbol 4 - 5 minuten in de oven.



Salade maken

- Snijd 4 komkommerplakjes per hamburger en snijd de overige komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak peper en zout.
- Meng de tomatenblokjes en komkommerblokjes door de dressing.



Serveren

- Snijd de hamburgerbol open en smeer een laagje mosterd over de onderste helft (zie Tip).
- Beleg met de tomatenplakjes en komkommerplakjes. Beleg met de burger en wat gebakken ui. Werk af met de cheddar.
- Serveer de burger met de aardappelpartjes en de salade.

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

Eet smakelijk!



Dahl met naanbrood en salsa

met gember, appel, kokosmelk en citroen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Wist je dat dahl in India zowel de benaming is voor dit gerecht als voor gespleten peulvruchten?

Scheur mij af!



Rode ui



Knoflookteken



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naanbrood met kruiden



Komkommer



Kumato-tomaat



Verse munt



Kokosrasp



Citroen

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, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge 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)	3724 /890	457 /109
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	23,9	2,9
Koolhydraten (g)	97	12
Waarvan suikers (g)	20,3	2,5
vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de appel en gember met een grove rasp of snijd fijn.



Ui bakken

Verhit de zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kurkuma en de groene currykruiden 1 minuut, of tot de kruiden beginnen te geuren. Voeg de knoflook, ui en gember toe en bak 2 - 3 minuten.



Dahl maken

Voeg de linzen en appel toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Verlaag het vuur en kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 5 minuten inkoken, of tot de linzen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

Bak het naanbrood 4 - 6 minuten in de oven. Snijd de komkommer in kleine blokjes. Snijd de tomaat in partjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd daarna in kleine blokjes. Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Snijd de citroen in partjes.



Salsa maken

Meng in een kom de komkommer, tomaat, verse munt en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.



Serveren

Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven de dahl en roer goed door. Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de kokosrasp. Serveer met het naanbrood, de frisse salsa en de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipburger met gomasiobroccoli

met romige aardappelsalade en augurken

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gesneden augurken



Aardappelen



Broccoli



Rode ui



Gomasio-tuinkruidenmix



Oranjehoen kipburger



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

Je brengt dit gerecht op smaak met gomasio-kruidenmix - een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.

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, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (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)	3385 /809	503 /120
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	6,8	1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een pan.
- Voeg een snufje zout toe en breng afgedekt aan de kook. Laat 12 - 14 minuten zachtjes koken.
- Giet af en voeg de aardappelen terug toe aan de pan. Voeg de helft van de roomboter toe en bak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



Mengen

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 - 7 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui fijn.

Weetje Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



Mengen

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Gebruik eventueel meerdere koekenpannen als je voor veel mensen kookt.
- Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de kipburger 4 - 6 minuten, of tot de burger gaar is. Keer regelmatig om.
- Meng in een saladekom de aardappelen met de mayonaise, mosterd, ui en augurken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Besprenkel de broccoli met extra vierge olijfolie naar smaak. Voeg de gomasio-tuinkruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de kipburger met de broccoli en de aardappelsalade.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met geroerbakte broccoli

met sambal-aardappelsalade en sesamzaad

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Broccoli



Knoflookteent



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Zalm behoort tot de vette vissoorten - deze zijn hoog in goede vetzuren en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten.

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2766 /661	499 /119
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,1
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	3,6	0,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1 Aardappelen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen. Schil of was de aardappelen grondig en snijd in grote stukken. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.



2 Broccoli koken

Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de broccoli net onder water staat in een andere pan. Breng afgedekt aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken (zie Tip). Giet daarna af en spoel met koud water zodat de broccoli niet verder gaart.

Tip: Eet je liever iets zachtere broccoli? Kook hem dan 3 minuten langer.



3 Dressing maken

Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Meng in een kom de knoflook met de ui, het gemalen koriander, de sambal, wittewijnazijn en sojasaus (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



4 Broccoli roerbakken

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

Weetje Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.



5 Zalm bakken

Dep ondertussen de zalmfilet droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai de zalm om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.



6 Serveren

Meng de overige dressing met de mayonaise en roer het mengsel door de aardappelen. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de broccoli over de borden. Serveer met de zalm en bestrooi met het overige sesamzaad.

Weetje Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardine, zit er vol mee.

Eet smakelijk!



Steak met pesto-aardappelen

met courgette, paprika en ui

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Gemarineerde steak



Aardappelen



Ui



Paprika



Courgette



Pesto genovese



Siciliaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2322 / 555	393 / 94
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	10,5	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de courgette in halve maantjes.
- Snijd de paprika in reepjes.

Weetje Wist je dat (punt)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.



Aardappelen koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip).
- Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes.
- Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 13 minuten gaar. Giet af en laat de aardappelen uitstomen in de pan.
- Roer de pesto erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je een barbecue? Dan kun je deze ook gebruiken voor het bereiden van de aardappelen, groenten en steak.



Steak en groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper, haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui, paprika en courgette met de Siciliaanse kruidenmix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in dunne plakken en serveer de groenten en pesto-aardappelen ernaast.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Tuna melt naanpizza

met Siciliaanse kruiden, bieslook en knapperige salade

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

In dit recept gebruik je een naanbrood als bodem voor je pizza. Omdat het naanbrood al gaar is, hoeft het maar kort in de oven. Dat scheelt jou weer tijd!

Scheur mij af! ↗



Knoflookteent



Tonijn in water



Naanbrood



Geraspte Goudse kaas



Mini-komkommer



Pruimtomaat



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Rode ui



Verse bieslook

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn in water (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	578 /138
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,4
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	19,2	3,7
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook, passata, Siciliaanse kruiden, de helft van de suiker en de zwarte balsamicoazijn toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Pizza beleggen

- Leg de naanbroden op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Laat ondertussen de tonijn uitlekken.
- Besmeer de naan met de tomatensaus. Beleg met de tonijn en de helft van de ui.
- Verdeel de geraspte belegen kaas over de naanpizza's. Bak de naanpizza's 5 - 8 minuten in de oven.



Salade maken

- Snijd ondertussen de komkommer in dunne halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een grote saladekom de witte wijnazijn met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige suiker. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg, vlak voor serveren, de tomaat, komkommer en bieslook toe aan de saladekom.
- Voeg de overige ui toe en meng goed met de dressing.
- Serveer de naanpizza's met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Salade met gegrilde nectarine en honing-geitenkaasbolletjes

met geroosterde pistachenoten, parelcouscous en basilicum-citroendressing

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parelcouscous



Geitenkaasbolletjes
met honing



Komkommer



Nectarine



Sjalot



Vers basilicum



Citroen



Pistachenoten



Seizoensingrediënt in je box! Het nectarine-seizoen is begonnen. Geniet van deze heerlijke, sappige en zoete steenvrucht. Kort gegrild geven ze je gerecht een zoete, zomerse boost vol smaak.
Wat vind 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

Grillpan of koekenpan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Nectarine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	594 / 142
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,4
Koolhydraten (g)	85	18
Waarvan suikers (g)	18,4	4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de nectarine in kwarten.
- Snijd de komkommer in halve maantjes, halveer de mini-romatomaten en snipper de sjalot (zie Tip).

Tip: In stap 3 voeg je de rauwe sjalot toe aan de salade. Houd je hier niet van? Bak de sjalot dan in de volgende stap mee met de nectarine.



Bakken

- Verhit een koekenpan of grillpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pistachenoten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan of grillpan op middelhoog vuur en bak de nectarinepartjes 1 - 2 minuten per kant.
- Snijd ondertussen de citroen in kwarten en snijd het basilicum fijn.



Salade maken

- Meng in een saladekom het sap van ¼ citroen per persoon met de extra vierge olijfolie, de mosterd, de honing en de helft van het basilicum. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg aan de saladekom de parelcouscous, komkommer, mini-romatomaten en sjalot toe. Meng goed met de dressing.



Serveren

- Serveer de parelcouscoussalade op diepe borden.
- Verdeel de geitenkaasbolletjes en de nectarine over de salade.
- Garneer met de geroosterde pistachenoten, het overige basilicum en de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Courgette met romige bonenstoof

met rijst, Grana Padano en groene pesto

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paprikareepjes



Courgette



Rode ui



Knoflookteentje



Gemengde bonen



Passata



Pesto genovese



Grana Padano vlokken DOP



Jasmijnrijst



Crème fraîche



Siciliaanse kruidenmix



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

Door een ruitjespatroon in het vruchtvlees van de courgette te snijden, zorg je ervoor dat de courgette gelijkmatig gaart en smaken absorbeert. Deze techniek is perfect om te grillen, bakken of braden!

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, koekenpan met deksel, pan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3841 / 918	553 / 132
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,7
Koolhydraten (g)	104	15
Waarvan suikers (g)	18	2,6
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de rijst en kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halver de courgette in de lengte. Kerf in elke courgettehelft een ruitpatroon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de courgette 2 - 3 minuten op de gekerfde kant.



Courgette bakken

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Draai de courgette om en bak, afgedekt, 7 - 8 minuten.
- 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.



Stoof maken

- Pers de knoflook of snij fijn. Laat de bonen uitlekken in een vergiet. Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de paprikareepjes, de ui, knoflook en Siciliaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de passata, de bouillon, zwarte balsamicoazijn, bonen en de suiker toe en breng aan de kook. Laat de stoof, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Roer de crème fraîche en de helft van de Grana Padano erdoorheen en breng weer kort aan de kook.
- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en breng de stoof op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en schep de stoof over de rijst. Leg de courgette op de stoof.
- Garneer met de pesto en de overige Grana Padano.

Eet smakelijk!



Snelle spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met romige tomatensaus en rucola

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

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



Garnalen



Spaghetti



Rode cherrytomaten



Kookroom



Rucola



Rode ui



Citroen



Knoflookteentje

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
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 / 646	542 / 130
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	15,5	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

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

3



Saus maken

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

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

Garnalen bakken

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

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

4



Serveren

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

Eet smakelijk!