



# Noedels met kipgehakt en Aziatische saus

met courgette, paprika en cashewnoten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Courgette
	Paprika
	Rode peper
	Kipgehakt met Oosterse kruiden
	Zoete Aziatische saus
	Sojasaus
	Cashewstukjes
	Sjalot
	Knoflookteentje
	Gemberpuree



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

De cashew is technisch gezien geen noot omdat cashews niet binnenin een vrucht groeien, maar aan de buitenkant van de vrucht: de cashewappel.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600	
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3	
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30	
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60	
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300	
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig!) Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

## 2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot**, **knoflook** en het **kipgehakt** toe aan de wok of hapjespan en bak het **gehakt** in 2 minuten los.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes** en **¼ rode peper** per persoon toe aan de wok of hapjespan en bak 6 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Mengen

- Voeg de **zoete Aziatische saus**, **gemberpuree** en **sojasaus** toe en meng goed (zie Tip).
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Roer de **noedels** een paar keer goed door.
- Giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan met **groenten** en **kip** en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

**Gezondheidstip** ● Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus. Voeg eventueel na serveren naar smaak toe.

## 4. Serveren

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

**Weetje** 🍎 Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn 2 belangrijke mineralen voor het lichaam. Zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

**Eet smakelijk!**



# Tandoori kalkoensalade

met mangochutneydressing, aardappelen en zoetzure radijsjes

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Kalkoenfiletstukjes  
met tandoori-kruiden



Ui



[Mini-]komkommer



Radijs



Little gem



Mangochutney



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse uitspraak 'cool as a cucumber' vandaan!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	398 /95
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,4
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	19,1	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,8	0,3

## 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 blokjes.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Radijs bereiden

- Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in dunne plakjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **radijsjes** toe en zet opzij.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kalkoen** en **ui** 5 - 7 minuten, of tot de **kalkoen** gaar is.



### 3. Aardappelen bakken

- Snijd ondertussen de **sla** fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kleine kom de **mangochutney**, de mayonaise en wat pekelvocht van de **radijsjes** naar smaak.
- Blus de **kip** en **ui** af met de aangegeven hoeveelheid water. Roer de **aardappelen** en de honing erdoor en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de borden. Leg de **komkommer**, **aardappelen**, **kalkoen** en **radijs** erbovenop.
- Besprenkel met de mangochutneydressing.

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

**Eet smakelijk!**



# Zwartebonentostada's met romige avocadosalsa

met kaas, mais en koolsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zwarte bonen



Avocado



Gesneden rodekool



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Bosui



Tomaat



Verse koriander



Knoflookteent



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, vergiet, 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
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
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	1½	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeet koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3594 /859	650 /155
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	12,7	2,3
Vezels (g)	20	4
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### 1. Bonen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de **bosui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **zwarte bonen** toe en bak 3 minuten mee.
- Voeg daarna de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Taco's vullen

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en beleg met de **zwarte bonen**. Verdeel de **geraspte kaas** over de **zwarte bonen**.
- Bak de **tortilla's** 5 - 8 minuten in de oven.

**Weetje** Wist je dat groenten in blik, zoals mais, ook bijdragen aan je groenteinnname? Daarnaast is mais een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren.



### 3. Salsa maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Voeg de **avocado**, de **verse koriander**, de **knoflook**, het groene gedeelte van de **bosui** en per persoon: 2 el water, ½ el witte wijnazijn, peper en zout toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot een romige salsa (zie Tip).

**Tip:** Heb je een grote knoflookteent ontvangen of vind je rauwe knoflook al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.



### 4. Serveren

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



# Boerenworst met gebakken ui en currysaus

met aardappelpartjes en frisse koolsla

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Aardappelen



Wittekool en wortel



[Mini-]komkommer



Appel



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse curryworst. Je serveert de worst met aardappelpartjes en een frisse salade. Eet smakelijk!



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, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 /817	509 /122
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,5
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	17,2	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten.
- Haal na 20 minuten het deksel van de pan.
- Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **appel**, **wittekool** en **wortel** toe en meng goed.



### 3. Worst bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig. Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten. Keer de **worst** regelmatig om.



### 4. Serveren

- Sijd de **worst** in de lengte in en serveer de **worst** met de currysaus.
- Serveer de **aardappelpartjes** en koolsla ernaast.

**Weetje** 🌟 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.

**Eet smakelijk!**



# Linguine met gebakken kastanjechampignons

met salieboter, zongedroogde tomaten en rucola

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse salie



Kastanjechampignons



Zonnebloempitten



Rucola



Linguine



Mascarpone



Zongedroogde tomaten



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

Je geeft de pasta een romige smaak met zelfgemaakte salieboter. Deze maak je door roomboter te smelten en verse salie, peper en zout toe te voegen.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote koekenpan, pan, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **salieblaadjes** in reepjes.
- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** in 12 - 14 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **champignons** in plakken.

**Weetje** 🍎 Deze maaltijd is niet alleen lekker snel te bereiden, maar bevat ook nog eens 200 gram groente en weinig zout. Lekker, gemakkelijk én goed voor een gezonde bloeddruk!



## 2. Champignons bakken

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **champignons** en **knoflook** toe en bak 6 minuten. Blus af met de witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Afmaken

- Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur. Voeg de **salie** toe en laat 3 minuten zachtjes bakken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** in reepjes.
- Meng de **pasta** in de steelpan met de salieboter, de **mascarpone** en 30 ml kookvocht per persoon. Meng goed door.

## 4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** erbovenop.
- Schep de gebakken **champignons** op de **linguine**.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten** en de **zonnebloempitten**.

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 /799	850 /203
Vetten (g)	46	12
Waarvan verzadigd (g)	25,1	6,4
Koolhydraten (g)	74	19
Waarvan suikers (g)	7,8	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	20	5
Zout (g)	0,4	0,1

## Allergenen

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



# Pasteitje met vegetarische champignonragout

met aardappelpuree, tomatensalade en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Laurierblad



Kookroom



Pasteitje



Veldsla



Verse krulpeterselie



Tomaat



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

Wist je dat je van laurierblaadjes een thee kunt maken die de spijsvertering bevordert?

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Pasteitje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3414 / 816	474 / 113
Vetten (g)	51	7
Waaran verzadigd (g)	28,8	4
Koolhydraten (g)	68	9
Waaran suikers (g)	10,8	1,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	0,9	0,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snij in grote stukken. Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



### 2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 3. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **knoflook**, **ui**, **wortel** en **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg vervolgens per persoon: 1 el roomboter en 1 el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **kookroom** toe. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt. Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (zie Tip).

**Tip:** Draai het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



### 4. Pasteitje afbakken

Leg het **pasteitje** op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 8 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **peterselie** grof. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeulig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de **veldsla** en **tomaat** met de extra vierge olifolie. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **pasteitjes** over de borden en vul met de vegetarische ragout. Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast. Garneer met de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Kabeljauw met amandelkorst met champignons

met romige pastinaak en aardappelen

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knobloekteentje



Ui



Pastinaak



Aardappelen



Verge bladpeterselie



Panko paneermeel



Amandelschaafsel



Kookroom



Kabeljaufilet



Kastanjechampignons



Citroen



Nootmuskaat



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

Pastinaken zijn eigenlijk een van de oudste groenten die we kennen. Ze werden al in de oudheid gekweekt en werden vaak gebruikt als zoetstof voor gerechten.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, ovenschaal, pan, keukenpapier, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 /747	448 /107
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	18,5	2,7
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	9,9	1,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,9	0,1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **pastinaak** en de **aardappelen**. Snijd beide in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Snijd de **peterselie** fijn. Meng in een kom de **panko**, het **amandelschaafsel**, de helft van de **peterselie** en per persoon: ½ tl **citroensap** en 1 mespuntje **citroenrasp**. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Groenten koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en **pastinaak**. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje boven de pan. Voeg de **aardappelen**, **pastinaak** en 25 ml **room** per persoon toe. Bewaar de overige **room** voor de saus. Kook 8 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



## 3. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Vet een ovenschaal in met ¼ el olijfolie per persoon. Leg de **vis** erin en bedek ruim met het panko-amandelmengsel. Druk stevig aan en besprengel met ¼ el olijfolie per persoon. Bak de **vis** 10 - 15 minuten in de oven.



## 4. Champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en de helft van de **ui** 2 minuten. Snijd ondertussen de **champignons** in kwartjes. Voeg de **champignons** en overige **peterselie** toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Saus maken

Verhit ondertussen de roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Frukt de overige **ui** 2 minuten. Rasp ondertussen 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon. Voeg de **aardappelen**, **pastinaak** en de overige **room** toe en laat 3 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met de **nootmuskaat** en ruim peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de romige **aardappelen** en **pastinaak** over diepe borden. Schep de **champignons** ernaast en leg de **kabeljauw** erbovenop. Garneer met het overgebleven panko-amandelmengsel uit de ovenschaal en eventueel met de overige **citroenrasp**.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilethaasjes met ontbijtspek in parmezaan-roomsaus

met sperziebonen, zongedroogde tomaten en aardappelschijfjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelschijfjes



Kipfilethaasjes



Ontbijtspek



Knoflookteentje



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Sperziebonen



Parmigiano  
Reggiano DOP



Zongedroogde tomaten



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

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



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, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3648 /872	501 /120
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	27,5	3,8
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	8,6	1,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	52	7
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Sperziebonen bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelschijfjes** 15 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** en 2 el water per persoon toe aan de hapjespan en bak, afgedeckt, 6 minuten. Schep af en toe om.

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



### 2. Kipfilethaasjes bakken

- Haal het deksel van de hapjespan en bak de **sperziebonen** nog 4 minuten, of tot ze beetgaar zijn.
- Verhit in een tweede koekenpan  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Bak de **kipfilethaasjes** samen met het **spek** 3 - 4 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snij fijn en rasp de **Parmigiano Reggiano**.

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



### 3. Saus maken

- Haal het **spek** uit de pan en houd apart. Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **kookroom**, de **Parmigiano Reggiano** en 1 - 2 el water per persoon toe en roer goed door. Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten inkoken. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** klein. Voeg de **zongedroogde tomaten** toe aan de **sperziebonen**. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Verdeel de **aardappelschijfjes** op de borden. Leg de **sperziebonen** en de **kipfilethaasjes** ernaast.
- Schenk de parmezaan-roomsaus over de **kip**.
- Verkruimel het gebakken **spek** over de **kip** en garneer met het **basilicum**.



HELLO  
FRESH

# Siciliaanse pasta met kip en Parmigiano Reggiano

met zongedroogde tomaten, paprika en spinazie

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Rigatoni, met hun opvallende geribbelde vorm, zijn als kleine smaakmagneten in de wereld van pasta. Door hun ribbels houden rigatoni sauzen perfect vast, waardoor elke hap een smaakexplosie wordt.

Scheur mij af!



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Zongedroogde tomaten



Kipfilet



Pompoenpitten



Verge rigatoni



Kookroom



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano  
Reggiano DOP



Spinazie

## 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, diep bord, koekenpan met deksel, rasp, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Verge rigatoni* (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (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)	4058 / 970	646 / 154
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	18,9	3
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	10,5	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	60	9
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **zongedroogde tomaten** in stukjes.

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



### 2. Kip bakken

Meng in een diep bord 1 el bloem per persoon met peper en zout en haal de **kipfilet** door de bloem. Verhit een koekenpan met deksel zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **kipfilet** gaar is. Zet het vuur uit en houd de **kip** afgedekt warm.



### 3. Pasta koken

Kook de **pasta** in 4 - 6 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat afgedekt staan.



### 4. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** en de **zongedroogde tomaten** toe en bak 1 minuut mee.



### 5. Saus afwerken

Voeg de **kookroom** toe aan de pan met de **groenten**, meng goed en laat 2 minuten inkoken. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en roer door tot de **spinazie** geslonken is. Verlaag het vuur van de saus, voeg de **pasta** en ⅓ van de **Parmigiano Reggiano** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden. Snijd eventueel de **kipfilet** in plakjes en serveer op de **pasta**. Garneer met de **pompoenpitten** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

**Eet smakelijk!**



# Zelfgemaakte garnalenburger op een briochebroodje met avocado en salade

Wereldkeuken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Dikke friet met schil



Ui



Garnalen



Ei



Panko paneermeel



Briochebroodje



Rode cherrytomaat



Avocado



Slamix met radicchio,  
rucola en bladsla



Ravigotesaus



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

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



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, 3x kom, hoge kom, saladekom, staafmixer, koekenpan, 3x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dikke friet met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Ei* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	3	6	9	12	15	18
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Rode wijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	¼	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (ml)	45	90	135	180	225	270
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5376 /1285	686 /164
Vetten (g)	65	8
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,1
Koolhydraten (g)	129	16
Waarvan suikers (g)	24,1	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Meng de **frietens** in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **frietens** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen. Meng in een kom per persoon: 1 el rode wijnazijn, 1 el suiker met een snuf zout. Voeg de **ui** toe en schep goed om. Laat minimaal 10 minuten intrekken.



### 2. Burger maken

Snijd de helft van de **garnalen** in grove stukken. Voeg de andere helft van de **garnalen** toe aan een hoge kom en mix met een staafmixer een paar seconden tot een grove puree (zie Tip). Meng alle **garnalen** in een kom met 1 el bloem per persoon, peper en zout.

**Tip:** Mix het niet helemaal fijn, er mogen nog stukjes inzitten.



### 3. Paneren

Voeg de overige bloem toe aan een diep bord. Klop in een tweede diep bord het **ei** los. Verdeel over een derde diep bord de **panko** en breng op smaak met peper en zout. Vorm 1 burger per persoon van het garnalenmengsel (zie Tip). Paneer de garnalensburgers rondom in 3 stappen: haal ze eerst door de bloem, dan door het **ei** en als laatst door de **panko**.

**Tip:** Zorg ervoor dat je handen vochtig zijn, zo blijft het mengsel niet aan je handen vastplakken.



### 4. Burger bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalensburgers 3 - 5 minuten per kant, of tot ze gaar en knapperig zijn. Bak ondertussen het **briochebroodje** 3 minuten in de oven.



### 5. Salade maken

Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **avocado** doormidden en verwijder de pit en schil. Snijd de helft van het vruchtvlees in plakken en de andere helft in blokjes. Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el rode wijnazijn, 1 tl honing, peper en zout. Meng de dressing met de **cherrytomaten**, de **slamix**, de zoetzure **ui** en de **avocadolakjes**.



### 6. Serveren

Snijd het **briochebroodje** open en besmeer de onderste helft met de **ravigotesaus**. Beleg het broodje met een deel van de salade, de garnalensburger en de **avocadolakjes**. Serveer de burger met de overige salade en de **frietens**.

**Eet smakelijk!**



# Varkenshaas met salade met gekaramelliseerde peer met geitenkaasbolletjes, krieltjes en biet

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De geitenkaasbolletjes met honing van Nederlandse bodem zijn heerlijk zacht en romig van smaak!  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Voorgekookte halve kiel met schil		Varkenshaas
	Gekookte rode bieten		Peer
	Ui		Honing-mosterddressing
	Slamix met erwten scheuten		Geitenkaasbolletjes met honing
	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

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Slamix met erwten scheuten* (g)	20	40	60	80	100	120
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (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)	2837 /678	427 /102
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,9
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,6	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **voorgekookte krieltjes** 12 - 14 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Breng op smaak met peper en zout.
- Snij de **ui** in halve ringen.
- Wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout.



### 3. Groenten snijden

- Blus de **ui** af met  $\frac{1}{2}$  el zwarte balsamicoazijn per persoon en laat nog 2 - 3 minuten al roerend inkoken.
- Weeg de **voorgekookte bieten** af en snij in blokjes van 2 cm. Was of schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snij in partjes. Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **peerpartjes** 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

**Tip:** Bak de peer niet te lang en gebruik voldoende roomboter zodat hij niet aan de pan blijft kleven.

### 2. Varkenshaas bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** met de **ui** 2 - 3 minuten per kant.
- Dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten op middelmatig vuur (zie Tip).
- Haal de **varkenshaas** daarna uit de pan en verpak in aluminiumfolie. Laat rusten tot serveren.

**Tip:** Varkenshaas kun je rosé eten. Heb je liever meer doorbakken vlees? Bak de varkenshaas dan gerust iets langer.



### 4. Serveren

- Voeg de **salademix**, **rode biet** en **honing-mosterddressing** toe aan een saladekom, meng goed en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade, **krieltjes** en **varkenshaas** over de borden. Schep de **ui** over de **varkenshaas**.
- Garneer de salade met de gebakken **peer**, **geitenkaasbolletjes** en **walnootstukjes**.



# Risotto met serranoham en varkensworst van Brandt & Levie

met Parmigiano Reggiano, venkel en mascarpone

Familie | Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Venkel



Varkensworst met  
majoraan en knoflook



Serranoham



Gemalen venkelzaad



Risottorijst



Mascarpone



Parmigiano Reggiano  
DOP



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

De venkel geeft een unieke, anijsachtige smaak aan dit gerecht. Tijdens het bakken wordt venkel zichter en zoeter. Hierdoor ontstaat een heerlijk contrast met andere hartige ingrediënten en wordt de smaakdiepte versterkt.

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, rasp, steelpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met majoraan en knoflook*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen venkelzaad (zakje(s))	½	⅓	½	⅔	¾	1
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4151 / 992	493 / 118
Vetten (g)	58	7
Waarvan verzadigd (g)	31,4	3,7
Koolhydraten (g)	77	9
Waarvan suikers (g)	10	1,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	4
Zout (g)	3,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwartjes. Verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne reepjes. Houd het eventuele **venkelloof** apart. Leg de **serranoham** op een bakplaat met bakpapier en bak 8 minuten in de oven, of tot de **ham** krokant is.

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



### 2. Bakken

Bereid de bouillon in een steelpan. Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en voeg de **ui**, de **risottorijst**,  $\frac{1}{3}$  van de **venkel** en het **gemalen venkelzaad** toe. Schep goed om.



### 3. Venkel bereiden

Voeg  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door. Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met de suiker, wittewijnazijn en een snuf zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.

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



### 4. Risotto koken

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw  $\frac{1}{3}$  van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** op laag vuur in ongeveer 15 - 20 minuten gaar (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een grove rasp.

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



### 5. Worst bakken

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 op middelmatig vuur. Keer regelmatig om. Roer de **mascarpone** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** door de **risotto**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Snijd de **worstjes** in plakken. Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de **worstplakjes** erop. Bestrooi met de overige **Parmigiano Reggiano** en leg de venkelsalade erbovenop. Garneer met het **venkelloof** en de krokante **serranoham**.

**Eet smakelijk!**



# Steaktaco's met avocado

met carne asada, witte kaas en pico de gallo

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Limoen



Handsinaasappel



Knoflookteentje



Ui



Verse koriander



Tacoschelpen



Avocado



Witte kaas



BBQ-rub



Biefstukkreepjes



Mexicaanse kruiden



Tomaat



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

Haal de Mexicaanse zomer bij jou in huis met deze knapperige taco's. Dit gerecht zal bij jong en oud in de smaak vallen en het staat binnen een handomdraai op tafel.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, fijne rasp, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biefstukreepjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3703 /885	661 /158
Vetten (g)	49	9
Waaran verzadigd (g)	14,8	2,6
Koolhydraten (g)	63	11
Waaran suikers (g)	18,3	3,3
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de schil van de helft van de **limoen** en pers de helft uit. Snij de overige **limoen** in 6 partjes. Pers de **sinaasappel** uit.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom het **sinaasappelsap**, het **limoensap**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de honing, ½ van de **ui**, de helft van de **koriander**, de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **knoflook**. Voeg de **biefstukreepjes** toe en laat marinieren.



### 2. Pico de gallo maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **tomaat**, extra verge olijfolie en witewijnazijn met de overige **ui**, **knoflook** en **koriander**. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **witte kaas**.



### 3. Tacoschelpen verwarmen

- Verdeel de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **biefstukreepjes** met marinade 1 - 2 minuten.
- Voeg de bloem toe en bak nog 1 minuut.



### 4. Serveren

- Garneer de **witte kaas** met **limoensasp** naar smaak.
- Garneer de **avocado** met de overige **Mexicaanse kruiden**.
- Serveer de pico de gallo, **witte kaas**, **avocado**, **limoensap**, **tacoschelpen** en carne asada in aparte kommen.
- Laat iedereen zelf de **taco's** beleggen.

**Eet smakelijk!**