



Linguine met boerenworst

met puntpaprika, harissa en basilicum

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Ui



Tomaat



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano



Varkensboerenworst



Linguine



Passata



Gedroogde oregano



Harissa



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

Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies waarin deze kaas geproduceerd wordt: Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3305 / 790	700 / 167
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,2
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	12,2	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Snijd de **puntpaprika** in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **basilicumblaadjes** in fijne reepjes.

Weetje 🍎 Wist je dat puntpaprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Deze antioxidant beschermt onze cellen en organen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Je vindt vitamine E ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten.



2. Puntpaprika bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **puntpaprika** toe aan de pan en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **linguine**, afgedekt, 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitslomen. Verhit ondertussen de overige olijfolie in de koekenpan van de **puntpaprika**. Voeg de **ui** en de **knoflook** toe aan de pan en fruit 2 minuten.



4. Saus maken

Snijd het vel van de **boerenworst** open en knipp het vlees uit het vel boven de pan. Druk met een spatel het worstvlees in grove stukken en roerbak 2 minuten. Verlaag het vuur en voeg de **passata**, **tomatenblokjes**, **gedroogde oregano**, rodewijnazijn, suiker en ½ tl **harissa** per persoon toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Rasp ondertussen het **Parmigiano Reggianoblokje**.



5. Pasta mengen

Voeg de **linguine** en de helft van de **puntpaprika** toe aan de saus. Schep goed om. Breng op smaak extra vierge olijfolie, peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met het **basilicum**, de overige **puntpaprika** en de geraspte **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!

Paddenstoelenrisotto van orzo

met kruidenkaasblokjes en basilicum

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Vers basilicum



Orzo



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Kruidenkaasblokjes



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

Deze risotto maak je met orzo. Dit heeft minder tijd
nodig om te garen, maar is net zo smeuig als risotto. De
kruidenkaasblokjes maken het gerecht extra romig.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kruidenkaasblokjes* (g)	50	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2418 /578	438/105
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,9
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	3,3	0,6
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Scheur de **basilicumblaadjes** klein.

Weetje 🍎 Wist je dat paddenstoelen eigenlijk schimmels zijn? Ze worden beschouwd als groente en zijn rijk aan vitamine B2. Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Eet je weinig vlees of volledig vegetarisch? Dan heeft vitamine B2 extra aandacht nodig. Je vindt deze vitamine ook veel in zuivelproducten.



2. Orzo koken

- Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog.
- Roer regelmatig door en voeg eventueel water toe als de **orzo** te droog wordt.



3. Paddenstoelen bakken

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten.
- Voeg de **paddenstoelen** en de helft van de **kruidenkaasblokjes** toe aan de pan met **orzo** en laat de **kaas** al roerend smelten.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met de overige **kruidenkaas** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Midden-Oosters gekruide veggiebowl

met zoete aardappel, kikkererwten, spinazie en labne

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Zoete aardappel		Ui
	Knoflookteentje		Appel
	Paprika		Spinazie
	Kikkererwten		Ras el hanout
	Verse koriander		Gezouten amandelen
	Labne		Citroen
	Midden-Oosterse kruidentemix		



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

Met labne, een verse kaas gemaakt van uitgelekte yoghurt,
geef je een frisse draai aan deze bowl vol smaken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 /610	425 /102
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,6
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	17,8	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Zoete aardappel bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **zoete aardappel** af en schil of was grondig. Snijd in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik en leg de halve maantjes op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de **zoete aardappel** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak de halve maantjes in 20 - 30 minuten gaar in de oven.



2. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in dunne reepjes en scheur de **spinazie** klein. Spoel de **kikkererwten** af en laat uitlekken in een zeef.

Weetje 🍎 Dit gerecht bevat veel belangrijke voedingsstoffen. De spinazie en labne zijn rijk aan calcium, in de kikkererwten en zoete aardappel zit veel ijzer en de paprika zorgt voor veel vitamine E en C.



3. Bakken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en per persoon: 1½ tl **ras el hanout** en 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** 2 - 3 minuten. Voeg eventueel extra olijfolie toe als de kruiden aanbakken. Voeg de **appel** en **paprika** toe en bak 6 - 8 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Spinazie toevoegen

Voeg de **kikkererwten** toe aan de hapjespan en bak 4 - 6 minuten mee. Haal de hapjespan van het vuur en roer de **spinazie** erdoor. Breng opnieuw op smaak met peper en zout.



5. Garnering snijden

Snijd de **citroen** in partjes en snijd de **koriander** fijn.



6. Serveren

Verdeel de **zoete aardappel** over de borden. Schep de **kikkererwten** en groenten erop en garneer met de **amandelen** en **koriander**. Serveer met de **labne** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Schnitzel met knoflook-gemberrijst

met spitskool-wortelsalade en zoete Aziatische saus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Wienerschnitzel
van varkensvlees



Jasmijnrijst



Knoflookteent



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Bosui



Verse gember



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wienerschnitzel van varkensvlees* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Zoete Azatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4054 /969	576 /138
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	98	14
Waarvan suikers (g)	22,2	3,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,9	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in een kom per persoon: ½ el suiker, 1 el witte wijnazijn, peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en **gesneden spitskool** toe en scheep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.

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



3. Schnitzel bakken en saus maken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Voeg, wanneer de roomboter goed heet is, de **schnitzel** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Schud de pan tijdens het bakken af en toe zodat de **schnitzel** niet aanbakt.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Azatische saus** en 1 tl water per persoon.

Tip: Wees niet te zuinig met de roomboter, anders komt de paneerlaag van de schnitzel los tijdens het bakken.

2. Rijst koken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **gember** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **jasmijnrijst** en de bouillon toe. Breng aan de kook.
- Zet daarna het vuur lager en kook de **rijst** 10 - 12 minuten (zie Tip 1 & 2). Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

Tip 1: Kookt de rijst snel droog? Voeg dan extra water toe.

Tip 2 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over diepe borden.
- Schep de zoetzure rauwkost naast de **rijst**.
- Leg de **schnitzelreepjes** erbovenop.
- Garneer met de saus en het groene gedeelte van de **bosui**.

Weetje Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden én gezonde spieren.

Eet smakelijk!



Crispy “bang bang” bloemkool met knoflookrijst

met groenten en chilimayonaise

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Zoet-pittige chilisaus		Panko paneermeel
	Bloemkoolroosjes		Knoflookteentje
	Jasmijnrijst		Spinazie
	Wortel		Ui
	Komkommer		Sojasaus
	Sesamzaad		Mayonaise



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

Bang bang! Dit recept wordt normaal geserveerd met kip. De naam komt van het harde kloppen waarmee het kippenvlees wordt platgeslagen om het malser te maken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	1	2	2	3	4	5
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de **zoet-pittige chilisaus**. Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, ¼ el olijfolie per persoon en een snuf zout.



2. Bloemkoolroosjes bakken

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

Tip: Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende afstand op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



3. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op laag vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg dan de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe (zie Tip). Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig.

Tip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je de volgende dag gemakkelijk in een roerbak of soep verwerken.



4. Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof en verwijder eventueel dikke steeltjes. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken. Snipper de **ui**. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.



5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **wortel** in 4 - 6 minuten gaar. Voeg daarna de **spinazie**, de **ui** en de **sojasaus** toe. Bak het geheel nog 2 minuten en schep regelmatig om. Maak dan het "bang bang"-sauze door de overige chilimayonaise te mengen met de witewijnazijn.



6. Serveren

Verdeel de knoflookrijst over diepe borden. Verdeel de gebakken groenten eroverheen en leg de krokante **bloemkoolroosjes** erbovenop. Serveer met het "bang bang"-sauze en garneer met de **komkommer** en het **sesamzaad**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

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



Vegetarische quesadilla's met kruidenkaasblokjes

met belegen kaas, salsa en chilimayonaise

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Courgette



Paprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Volkoren tortilla



Geraspte belegen kaas



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



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

Vandaag bereid je vegetarische quesadilla's. De verse koriander en de zoet-pittige chilisaus geven dit gerecht zoveel smaak dat je het vlees niet zult missen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	569 /136
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,7
Koolhydraten (g)	47	10
Waarvan suikers (g)	10,5	2,1
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **ui** fijn. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Meng in een grote kom de **courgette** en **paprika** met het **paprikapoeder** en per persoon: ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ¼ el olijfolie, peper en zout.



2. Bakken en mengen

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de groenten 4 - 5 minuten.
- Snijd de **limoen** in partjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en hak de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat**, **ui**, **koriander** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak.

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee met de andere groenten.

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



3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de helft van de **tortilla's** met de gebakken groenten, **geraspte belegen kaas** en **kruidenkaasblokjes**.
- Vouw de **tortilla's** dubbel en druk de quesadilla's goed aan. Herhaal dit met alle **tortilla's**.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**.
- Verdeel de quesadilla's over de borden.
- Garneer met de eventueel overige **limoenpartjes**.
- Serveer met de chilimayonaise en de salsa.

Eet smakelijk!



Hartige pie van gemengd gehakt met uienchutney met sperziebonen

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Wortel



Gemengd
gekruid gehakt



Bladerdeeg



Sperziebonen



Pikante uienchutney



Kerriepoeder



Gemalen kurkuma



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerrie(poeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3230 /772	616 /147
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	47	9
Waarvan suikers (g)	13,3	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd vervolgens in dunne schijfjes. Bereid de bouillon.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **wortel** 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gemengd gekruid gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.

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.



2. Pie maken

- Voeg de **uienchutney**, de **kurkuma**, het **kerrie(poeder** en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal. Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de pie 20 - 25 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** mooi goudbruin is.



3. Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de stelaanzet van de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** en een snufje zout toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de pie over de borden.
- Serveer met de **sperziebonen**.

Eet smakelijk!



Parelcouscoussalade met avocadodip en witte kaas

met tomaat en verse kruiden

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Tomaat



Parelcouscous



Olijfolie met citroen



Pompoenpitten



Veldsla



Avocadodip



Verse bladpeterselie
en bieslook



Witte kaas



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 / 664	755 / 180
Vetten (g)	34	9
Waarvan verzadigd (g)	9,2	2,5
Koolhydraten (g)	64	17
Waarvan suikers (g)	10,1	2,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	22	6
Zout (g)	2	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel. Kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Roer af en toe door, zodat de **parelcouscous** niet aan de pan blijft plakken.
- Giet daarna af en spoel af met koud water.



3. Parelcouscous mengen

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Farfalle met kipgehakt in roomsaus

met courgette en cherrymaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode cherrymaten



Courgette



Farfalle



Paprikapoeder



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Kookroom



Geraspte belegen kaas



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

Het kipgehakt in jouw box is verbeterd! Het vlees bevat minder zout en is net zo smaakvol.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
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)	3423 /818	603 /144
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,5
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	16,4	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **rode cherrytomaten**.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd vervolgens in dunne halve plakken.



2. Farfalle koken

- Kook de **farfalle**, afgedekt, 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 2 minuten.
- Voeg de **courgette** en de **cherrytomaten** toe en bak 4 minuten.



3. Saus afmaken

- Voeg het **kipgehakt** en het **paprikapoeder** toe aan de pan met groenten en bak in 5 minuten los op middelhoog vuur.
- Voeg daarna de **kookroom** toe en verwarm nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de pan met de saus en meng alles goed door.
- Verdeel de **pasta** met saus over de borden.
- Garneer met de **gerasppte kaas**.

Eet smakelijk!



Tjap tjoy met kippendijreepjes

met bruine rijst

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Rode puntpaprika



Groene paprika



Bruine snelkookrijst



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Ketjap manis



Taugé



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



Wist jij dat *tjap tjoy* in het Chinees gemengde groenten betekent?

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (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)	2276 /544	473 /113
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	19,1	4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,1	0,7

Allergenen

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



1. Snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** (zie Tip).
- Snijd de **ui** in partjes en hak grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in plakken.
- Verwijder de zaadlijsten van de **paprika's** en snijd in reepjes.

Tip: Wil je extra snel zijn? Kook het water dan in de waterkoker.



3. Saus maken

- Verkruimel ¼ kippenbouillonblokje per persoon boven de wok of hapjespan.
- Voeg de **rode puntpaprika**, **groene paprika** en **champignons** toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de **ketjap** en 50 ml water per persoon toe. Roer goed door en laat 2 - 3 minuten inkoken op middelhoog vuur, of tot er een saus ontstaat.
- Voeg de **taugé** toe en bak het geheel nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Schep de groenten, **kippendijreepjes** en saus over de **rijst**.

Weetje Wist je dat deze rijst meer dan de dubbele hoeveelheid vezels bevat dan witte rijst? Vezels zorgen ook voor een goede stoelgang en een langer verzadigingsgevoel.

Eet smakelijk!



Aardpeer-courgettesoep met za'atar-platbrood

met geroosterde harissa-kikkererwten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardpeer



Knoflookteen



Ui



Courgette



Citroen



Harissa



Libanees platbrood



Za'atar



Kikkererwten



Ras el hanout



Labne



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

Za'atar is een groene kruidenmelange die heel populair is in het Midden-Oosten. Deze kruidige, frisse melange dankt zijn smaak aan ingrediënten als sumak en tijm.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, staafmixer, ovenschaal, keukenpapier, kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardpeer* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3071 /734	403 /96
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	10,4	1,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon.
- Spoel de **kikkererwten** onder koud water en laat uitlekken in een vergiet.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **aardpeer** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Snijd de **courgette** in blokjes van 2 cm.

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



3. Platbrood bakken

- Voeg de bouillon toe aan de soeppan en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 10 - 15 minuten afgedekt zachtjes koken.
- Meng in een kleine kom de **za'atar** met 1 el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met zout.
- Bestrijk 1 **Libanees platbrood** per persoon met de za'atarolie en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak de **platbroden** 2 - 3 minuten mee in de oven met de **kikkererwten**.

4. Serveren

- Snijd de **citroen** in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de soep en pureer met een staafmixer tot een gladde soep.
- Verdeel de soep over diepe borden of soepkommen.
- Verdeel de **kikkererwten** over de kommen en garneer met 1 el **labne** per persoon.
- Snijd de **platbroden** in stukken. Serveer de **platbroden** en de overige **citroenpartjes** bij de soep.

Eet smakelijk!



Caesarsalade met geroosterde kikkererwten

met zelfgemaakte caesardressing en croutons

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25- 35 min.



Kikkererwten



Romaine sla



Komkommer



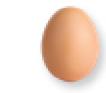
Tomaat



Witte ciabatta



Knoflookteentje



Ei



BBQ-rub



Parmigiano Reggiano



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

Romaine is dé sla in het authentieke recept van caesarsalade.
Rauw smaakt deze sla een tikje scherper dan kropsla, ook de bladeren zijn wat steviger.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, vergiet, rasp, steelpan met deksel, keukenpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Romaine sla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] mayonaise (g)	20	40	60	80	100	120
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3314 /792	617 /147
Vetten (g)	57	11
Waaran verzadigd (g)	9,5	1,8
Koolhydraten (g)	41	8
Waaran suikers (g)	6,4	1,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Croutons bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Scheur het **broodje** in stukken en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.



2. Kikkererwten bereiden

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier. Meng in een tweede kom de **kikkererwten** met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn (zie Tip).



3. Eieren koken

Zorg ondertussen dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedeckt, in 6 - 8 minuten hard. Pel de **eieren** en snijd doormidden.



4. Groenten snijden

Snij de **tomaat** en **komkommer** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en houd apart. Snijd de harde kern uit de **sla** en snijd de bladeren grof. Voeg de **broodstukjes** toe aan de bakplaat met **kikkererwten** en bak de laatste 10 minuten mee tot croutons. Rasp of snijd de **Parmigiano Reggiano** fijn.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de **knoflook**, de helft van de **kaas**, de mayonaise en per persoon: 1 el extra vierge olijfolie en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, **tomaat** en **komkommer** toe en meng goed.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **kikkererwten**, croutons en de **eieren**. Bestrooi met de overige **kaas** en serveer.

Weetje Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.

Eet smakelijk!

Baba-ganoushbowl met couscous en witte kaas

met ingelegde ui, gegrilde groenten en amandelen

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Courgette



Paprikareepjes



Midden-Oosterse kruidentmix



Volkoren couscous



Ui



Libanees platbrood



Gezouten amandelen



Baba ganoush



Witte kaas



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

Baba ganoush komt uit de Midden-Oosterse keuken en wordt in de basis gemaakt van gegrilde aubergine, knoflook en tahin.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, vergiet, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Baba ganoush* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	90	180	270	360	450	540
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3054 /730	585 /140
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,9
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	14,2	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **courgette** in dunne schijfjes.
- Leg de **courgetteschijfjes** en **paprikareepjes** op de helft van een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met per persoon: ½ el olijfolie, ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout (zie Tip).

Tip: Je kunt de olijfolie en kruiden ook mengen in een kom en vervolgens met een borsteltje de groenten ermee insmeren.



2. Ui inleggen

- Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de **couscous** en ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden** per persoon toe en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer los met een vork.
- Plaats de bakplaat in de oven en bak de **courgetteschijfjes** en **paprikareepjes** 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit 50 ml water per persoon in een steelpan. Voeg per persoon: ½ el suiker en 2 el witte wijnazijn toe. Haal van het vuur.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Voeg de **ui** toe aan het azijnmengsel en laat staan tot verder gebruik.

Weetje Volkoren couscous bevat in vergelijking met witte couscous 5 keer zoveel vitamine B2 en 3 keer zoveel vitamine E.



3. Platbrood bakken

- Besprenkel het **platbrood** met olijfolie, peper en eventueel zout naar smaak.
- Verpak het **platbrood** in aluminiumfolie.
- Leg het **platbrood** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en verwarm 1 - 2 minuten in de oven.
- Hak ondertussen de **amandelen** grof. Snijd het **platbrood** in 8 punten.



4. Serveren

- Serveer de **couscous** in diepe borden. Verdeel hierover de gegrilde **courgetteschijfjes** en **paprikareepjes**.
- Giet de ingelegde **ui** af in een vergiet. Serveer de **ui** en **baba ganoush** op de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** over de borden.
- Garneer met de **amandelstukjes** en de **platbroodpunten**.

Eet smakelijk!



Snelle pasta met kabeljauw in roomsaus

met courgette, citroen en munt

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Ui



Rode cherrytomaatjes



Kookroom



Italiaanse kruiden



Vers munt



Kabeljauwfilet



Siciliaanse kruidenmix



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

Munt is niet alleen goed voor de smaak, het bevat ook vitamines en mineralen. Vitamine A, vitamine C, calcium, fosfor en kalium - je kunt het allemaal vinden in munt. Het is de multivitamine van de plantenwereld!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x hapjespan, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	62½	125	250	250	375	375
Kookroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] visbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **penne** (zie Tip 1 & 2). Kook de **penne**, afgedeckt, 9 - 11 minuten.
- Rasp ondertussen de hele **courgette** met een grove rasp tot siertjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **citroen** in 4 partjes. Snijd de **ui** in halve ringen en halveer de **cherrytomaten**.

Tip 1: Om tijd te besparen kun je ook water koken in een waterkoker.

Tip 2 🍃 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle penne, maar gebruik 2/3 in dit gerecht. De overige penne is lekker in een koude pastasalade de volgende dag.

2. Roomsauzen maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **ui** en **cherrytomaten** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **kookroom** en per persoon: ½ tl witte wijnazijn en 1 tl **Italiaanse kruiden** toe. Laat 3 minuten pruttelen op laag vuur en verkruimel ¼ visbouillonblokje per persoon erboven.
- Meng de **geraspte courgette** door de roomsaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **muntblaadjes** fijn.



3. Vis bakken

- Verhit in een koekenpan 1 el boter per persoon op middelhoog vuur.
- Wrijf de **kabeljauw** langs beide kanten in met de **Siciliaanse kruiden**.
- Bak de **kabeljauw** 2 - 3 minuten per kant.
- Blus de **kabeljauw** af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en voeg de helft van de **munt** toe.

Weetje 🍃 De kabeljauw in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen.

4. Serveren

- Meng de **pasta** door de courgette-roomsaus en verdeel over de borden.
- Leg de **kabeljauw**, inclusief botersaus, erbovenop en garneer met de overige **munt**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Gepofte aardappelblokjes met spek, zure room en kaas met ingemaakte rode puntpaprika en little gem

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aardappelen



Rode puntpaprika



Spekreepjes



Little gem



Tomaat



Verge bieslook



Geraspte belegen kaas Biologische zure room



Ui



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat, kom, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spekreepjes* (g)	50	75	100	125	175	200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	458 / 109
Vetten (g)	38	6
Waaran verzadigd (g)	16,4	2,6
Koolhydraten (g)	60	10
Waaran suikers (g)	15,5	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen poffen

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes (zie Tip). Scheur 1 vel aluminiumfolie per persoon af van 30 bij 30 cm. Leg de **aardappelblokjes** erop en meng met ¼ el roomboter per persoon, peper en zout. Vouw de pakketjes dicht, leg ze op een bakplaat en bak 30 - 35 minuten in de oven.

Tip: Je snijdt de aardappelen zodat ze sneller gaar zijn.



2. Inmaken

Snijd de **rode puntlaprika** in dunne ringen. Verhit per persoon: 2 el witte balsamicoazijn, 2 el water, ½ el suiker en een flinke snuf zout in een steelpan op middelhoog vuur. Breng aan de kook en verlaag daarna het vuur. Voeg de **puntlaprika** toe en laat 20 minuten staan op laag vuur, of tot je bij stap 6 bent.

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.



3. Bakken en snijden

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Snijd de **ui** in halve ringen. Bak de **spekreepjes** en **ui** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **little gem** klein. Snijd de **tomaat** in partjes en snijd de **bieslook** fijn.



4. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn, peper en zout. Meng vlak voor serveren de **little gem**, **tomaat** en de helft van de **bieslook** door deze vinaigrette.



5. Aardappelen afmaken

Meng in een kom ¾ van de **geraspte kaas**, de **zure room**, de overige **bieslook**, peper en zout. Open de gepofte aardappelpakketjes en verdeel het zure-roomengsel erover. Leg de gevulde aardappelpakketjes op de bakplaat, verdeel de overige **geraspte kaas** eroverheen en bak nog 4 - 6 minuten in de oven, of tot ze mooi goudbruin zijn (zie Tip).

Tip: Heeft jouw oven een grillstand? Zet die dan aan om de aardappelen te gratineren.



6. Serveren

Leg de **aardappelblokjes** op een bord. Garneer met de **spekreepjes** en gebakken **ui** en serveer met de ingemaakte **puntlaprika** en de salade.

Eet smakelijk!



Ravioli met blauwe-kaasroomsaus

met prei en courgette

Veggie

Totale tijd: 50 min.



Ravioli gevuld
met tuinbonen



Courgette



Ui



Blauwkaasblokjes



Kookroom



Prei



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

Deze verse ravioli van De Pastafabriek wordt dagelijks met liefde bereid - met speciaal Italiaans meel en een originele vulling van tuinbonen en ricotta.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ravioli gevuld met tuinbonen* (g)	140	280	420	560	700	840
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Snipper de **ui**. Snijd de **prei** in halve ringen.

Weetje 🌱 Wist je dat 100 gram prei je meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.



2. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 2 - 3 minuten. Voeg de **ui** en **prei** toe en bak nog 5 - 6 minuten.



3. Roux maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ⅓ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Mengen

Voeg de **kookroom** en de helft van de **blauwe-kaasblokjes** toe aan de steelpan en kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Meng de roomsaus door de groenten.

5. Bakken

Verdeel ⅓ van de saus over de bodem van de ovenschaal. Verdeel hier de **ravioli** over en bedek de **ravioli** met de overige saus. Maak eventueel meerdere laagjes. Verkruimel de overige **blauwe-kaasblokjes** erover. Bak het geheel 15 - 18 minuten in de oven.

Allergenen

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

6. Serveren

Laat voor het serveren 3 minuten rusten, zodat de saus steviger wordt. Verdeel de **ravioli** over de borden.

Eet smakelijk!



Varkenshaaspuntjes in pittige bulgogisaus

met bulgur en bosui

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Varkenshaaspuntjes Koreaanse kruidenmix



Koreaanse kruidenmix



Bulgogisaus



Bulgur



Bosui



Verse gember



Knoflookteentje



Rode peper



Gomasio



Wortel



Gesneden spitskool



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

De varkenshaaspuntjes marinier je zelf met bulgogisaus, ketjap en zonnebloemolie - hoe langer je de marinade laat staan, hoe groter de smaaksensatie!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600	
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210	
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450	
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3	
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6	
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3	
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2	
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½	
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½	¾	¾	¾	1	1½	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	565 / 135
Vetten (g)	21	4
Waaran verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	77	15
Waaran suikers (g)	24	4,8
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water in een pan met deksel aan de kook voor de **bulgur**.
- Meng in een kom de **bulgogisaus** met per persoon: ½ el ketjap en ¼ el zonnebloemolie. Voeg de **varkenshaaspuntjes** toe aan de kom, meng goed en laat staan tot gebruik.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



2. Bulgur koken

- Voeg de **bulgur** en ½ bouillonblokje per persoon toe aan de pan met water en kook, afgedeckt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet vervolgens af en laat uitstomen.
- Snid ondertussen de **bosui** in fijne ringen en bewaar een deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.
- Snijd de **wortel** in halve plakken.



3. Varkenshaas bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **bosui**, **knoflook**, **gember** en **rode peper** naar smaak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **Koreaanse kruiden**, **spitskool** en **wortel** toe en bak 5 - 7 minuten.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaaspuntjes** met marinade 3 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper.
- Voeg de **bulgur** toe aan de hapjespan met groenten en bak nog 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** met groenten over de borden.
- Leg de **varkenshaaspuntjes** erbovenop en schenk de marinade erover.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **gomasio**.

Weetje De bulgur is een volkoren graanproduct. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.

Eet smakelijk!



Gebakken kabeljauwfilet met Mediterraanse bulgur met romige geroosterde-paprikadressing

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kabeljauwfilet



Labne



Bulgur



Geroosterde-paprikasaus



Ui



Paprika



Tomaat



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

De kabeljauw is met hengel en lijn gevangen in de koude wateren rond IJsland. Deze vangstmethode zorgt voor minimale bijvangst, vandaar het duurzame MSC-keurmerk.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Waterkoker, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 / 669	537 / 128
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	11	2,1
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een waterkoker voor de **bulgur**. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **tomaat** in blokjes.

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



2. Salsa maken

Meng per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie, 1 tl wittewijnazijn en de helft van de **geroosterde-paprikasaus** in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vervolgens de **tomaat** toe aan de saladekom en meng goed.



3. Bulgur bereiden

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op laag vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **bulgur** toe en bak 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg vervolgens het water en ¼ bouillonblokje per persoon toe aan de pan met deksel en zorg dat de **bulgur** goed onder water staat. Breng het water aan de kook en kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



4. Paprika bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** 7 - 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **paprika** toe aan de saladekom en meng goed.



5. Vis bakken

Meng de sambal en honing in een kleine kom. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit in dezelfde koekenpan ¼ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Verdeel vlak voor het omdraaien de sambal-honingsaus over de **vis**, draai om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant.



6. Serveren

Meng de **labne** met de overige geroosterde-paprikasaus, peper en zout. Meng de **bulgur** in de saladekom met de salsa. Verdeel de **bulgur** over de borden en leg hierop de **vis**. Garneer de **vis** met labne-paprikasaus en serveer de overige saus ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Flammkuchen met brie en appel

met gebakken aardappeltjes en komkommersalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Komkommer



Appel



Franse brie



Flammkuchen



Biologische zure room



Aardappelen



Radicchio en romaine

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



Vive la France! Dat brie een Franse kaas is, is geen geheim.
Maar wist je dat flammkuchen eigenlijk ook uit de Duits-Franse grensstreek Elzas komt?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (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)	2920 / 698	496 / 119
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,3
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	10	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,7	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. Was of schil de **aardappelen** en snij in blokjes van maximaal 1 cm. Zet de **aardappelblokjes** net onder water in een pan met deksel en kook in 10 - 15 minuten gaar. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snij in dunne plakjes.

Weetje Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.



2. Ui en appel bakken

Verwarm ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **ui** en **appel** met een flinke snuf zout 10 - 12 minuten, of tot de **appel** bruin en zacht is.

Tip: Gebruik je liever (plantaardige) roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



3. Brie snijden

Snijd de **brie** in dunne plakken.



4. Flammkuchen beleggen

Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **zure room** over de **flammkuchen**. Beleg met de **ui** en **appel** en leg de **brieplakken** erop (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en bak 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.



5. Salade maken

Bak de **aardappelblokjes** 5 - 7 minuten op middelhoog vuur in de koekenpan van de **ui** en **appel**. Breng op smaak met peper en zout. Maak ondertussen in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in blokjes. Meng de **komkommer** en **sla** door de dressing.



6. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en serveer met de **aardappelblokjes** en de salade.

Eet smakelijk!



Biefstuk met uienjus

met sperziebonensalade en friet

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Ui



BBQ-rub



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Aioli



Gemarineerde biefstuk



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

In dit gerecht gebruik je BBQ-rub. Het gerookte
paprikapoeder en de geroosterde ui in deze kruidenmix
zorgen voor een smaakvol geheel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Frieten bakken

Haal de **biefstuk** uit de koelkast (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen**. Snijd de **aardappelen** in frieten van ½ - 1 cm dik. Dep de frieten droog met keukenpapier en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de frieten 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.

Tip: Het best kun je de biefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de biefstuk ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



2. Sperziebonen koken

Verwijder ondertussen de stelaanzet van de **sperziebonen**. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** toe met een snufje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn. Giet af en spoel af met koud water zodat de **sperziebonen** niet verder garen. Laat de boontjes verder afkoelen.

Weetje 🍎 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energiek gevoel.



3. Uienjus maken

Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog tot hoog vuur en bak de **ui** 6 - 7 minuten. Blus de **ui** hierna af met 1½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg vervolgens per persoon: 1 tl **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 50 ml runderbouillon toe. Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken.



4. Biefstuk bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **biefstuk** droog met keukenpapier en wrijf in met zout. Laat de roomboter goed heet worden, leg dan de **biefstuk** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



5. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el wittewijnazijn, 1 tl mosterd, 1 tl honing, peper en zout. Meng de **sperziebonen** en de **slamix** erdoorheen.



6. Serveren

Snijd de **biefstuk** in reepjes. Verdeel de **biefstuk**, de frieten en de sperziebonensalade over de borden. Giet de uienjus over de **biefstuk** en schep 1 lepel **aioli** per persoon bij de frieten (zie Tip).

Tip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de **aioli** door een **aioli-yoghurtsausje**. Meng daarvoor per persoon: 1/2 tl van de **aioli** met 1 el yoghurt, peper en zout. Net zo lekker en minder calorierijk.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Marokkaanse stoof met witte kaas

met dadelstukjes, courgette en Afrikaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Knoflooktegen



Ui



Wortel



Rode puntpaprika



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



Witte kaas



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

Het voordeel van gember is dat je het lang kunt bewaren.
In een afgesloten zakje in de koelkast kun je ongeschilderde en
ongesneden gember zo'n 3 tot 4 weken bewaren. Je kunt het
ook prima invriezen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra verge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	496 / 119
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,6
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	27,6	4,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	4,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**. Halver de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle reepjes. Snijd de **courgette** en **wortel** in halve maantjes.



2. Groenten bakken

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



3. Smaakmakers bakken

Voeg per persoon: 1½ tl **Afrikaanse kruiden** en ¼ bouillonblokje toe en schep goed om (zie Tip). Voeg 75 ml water per persoon toe. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur. Maak vervolgens wat plaats onderin de pan. Leg de **witte kaas** op de bodem van de pan en breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten met de groenten.



4. Aardappelen koken

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



5. Afwerken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwartjes. Knijp naar smaak 1 **citroenpartje** uit boven de groentestoof en laat nog 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Voeg ⅔ van de **peterselie** en ½ el extra verge olifolie per persoon toe aan de pan met **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **aardappelen** over diepe borden en schep de groentestoof erbij. Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Open lasagne met garnalen en roomsaus

met prei en verse dille

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteent



Verge lasagnebladen



Tomaat



Prei



Verge dille



Garnalen



Kookroom



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

De Pastafabriek draait dagelijks verse en ambachtelijke pasta's volgens origineel familierecept. Zo ook deze verse lasagnebladen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, vergiet, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeleken met de recepten van de andere personen	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vergeleken met de recepten van de andere personen	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel om de **lasagnebladen** in te koken (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes en snij de **prei** in halve ringen. Ris de **dilleblaadjes** van de takjes.

Tip: Bewaar de **lasagnebladen** tot gebruik in stap 4 in de koelkast. Zo voorkom je dat ze aan elkaar plakken.



2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg de **garnalen** toe en roerbak 2 - 3 minuten. Blus af met ½ el witte wijnazijn per persoon (zie Tip).

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



3. Saus laten inkoken

Bereid 25 ml bouillon per persoon. Voeg de **tomaat**, **prei**, **kookroom**, de helft van de **dille** en de bouillon toe aan de pan met **garnalen**. Laat de saus zachtjes koken tot de **lasagnebladen** gaar zijn in stap 5. Breng op smaak met peper en zout.



4. Lasagnebladen snijden

Haal de **lasagnebladen** voorzichtig los van elkaar. Snijd elk **lasagneblad** in 2 gelijke stukken, zodat je 4 bladen per persoon kunt serveren.



5. Lasagnebladen koken

Kook de **lasagnebladen** met een snufje zout, afgedekt, 4 - 6 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af in een vergiet en spoel kort af met koud water. Ga meteen door met stap 6 (zie Tip).

Tip: Als je te lang wacht gaan de lasagnevelletten aan elkaar plakken.

6. Serveren

Leg een **lasagneblad** op een bord en schep hier een laagje roomsaus met **garnalen** op. Dek af met nog een **lasagneblad** en voeg nog een laagje saus toe. Herhaal dit nog een keer en eindig met een **lasagneblad**. Besprenkel ½ el olijfolie per persoon over de **lasagne**. Garneer met de overige **dille**.

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

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met limoen, kidneybonen en garam masala

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Bosui



Knoflookteentje



Wortel



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Tomatenblokjes



Kokosmelk



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

Dit recept is geïnspireerd op locro de papa - deze van origine Zuid-Amerikaanse maaltijdsop geef je een originele draai met garam masala en kokosmelk.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappel roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de **zoete aardappel** grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de **wortel** in gelijke blokjes.
- Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met de helft van de **tijm**, peper en zout.
- Bak in 15 – 25 minuten gaar. Schep halverwege om.



2. Groenten bakken

- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de schil van de **limoen** en snijd in partjes. Laat de **kidneybonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en bak hierin de helft van de **bosui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en overige **tijm** toe. Bak 30 seconden.

Weetje 🌿 Kidneybonen hebben van alle bonen het hoogste vezelgehalte. Per 100 gram bevatten ze bijna 1/3 van de ADH.



3. Soep koken

- Voeg de **tomatenblokjes**, de **kokosmelk** en 50 ml water per persoon toe.
- Verkruimel ½ groentebouillonblokje per persoon boven de pan en roer goed door (zie Tip). Breng de soep op smaak met peper en zout en breng aan de kook.
- Laat de soep, afgedekt, 12 – 15 minuten zachtjes koken op laag vuur. Voeg de laatste 5 minuten de **kidneybonen** toe.



4. Serveren

- Pers ondertussen het sap van 1 **limoensap** per persoon boven een kleine kom.
- Haal de soep van het vuur, roer de geroosterde **zoete aardappel** en **wortel** erdoor en voeg het **limoensap** toe (zie Tip).
- Garneer de soep met de overige **bosui** en de **limoenrasp**.
- Voeg extra **limoensap** naar smaak toe.

Tip: Je kunt de soep ook pureren met een staafmixer.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



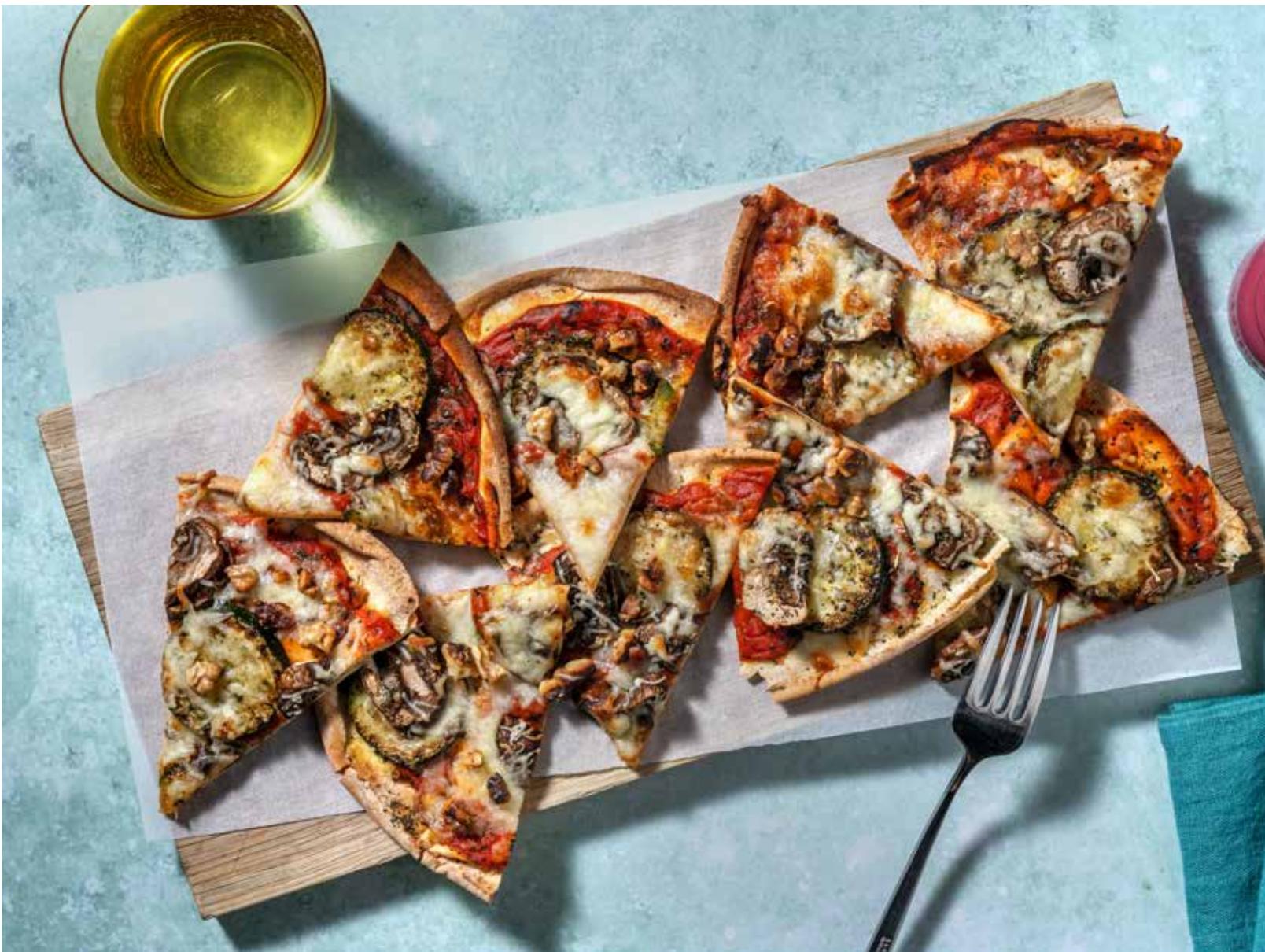
HELLO
FRESH

Platbroodpizza's met 3 kazen en courgette

met kastanjechampignons en walnoten

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Courgette



Kastanjechampignons



Passata



Italiaanse kruiden



Libanees platbrood



Geraspte belegen kaas



Geraspte oude Goudse kaas



Geraspte Italiaanse kaas



Walnootstukjes



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

Courgettes zijn eigenlijk vruchten, maar worden vaak als groenten behandeld. Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en vezels, waardoor ze een gezonde keuze zijn voor diverse maaltijden!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grillpan of koekenpan, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

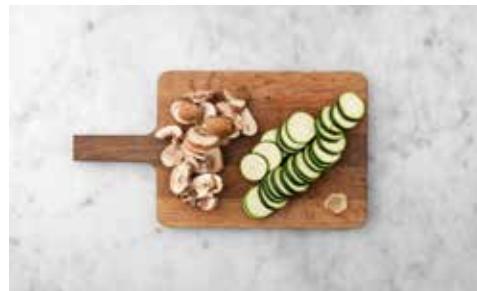
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3950 / 944	791 / 189
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	17	3,4
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	10,5	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,9	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. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en de **kastanjechampignons** in dunne plakken.

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



2. Courgette bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan of grillpan op middelhoog vuur en bak de **courgetteplakken** in 2 minuten per kant goudbruin.



3. Saus mengen

Verhit ½ el olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Verlaag het vuur en voeg de helft van de **Italiaanse kruiden**, de **passata** en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon toe. Laat 6 - 8 minuten inkoken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



4. Pizza's beleggen

Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier. Smeer ze in met de saus en verdeel de **courgette** en de **kastanjechampignons** erover. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de pizza's met de overige **Italiaanse kruiden**, de **3 kazen** en de **walnootstukjes** (zie Tip).

Tip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of er je boterham mee garneren.



5. Pizza's bakken

Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven, of tot ze mooi bruin kleuren (zie Tip).

Tip: Je hebt misschien niet genoeg ruimte in de oven om de pizza's tegelijk te bakken; beleg en bak ze daarom in delen. Je kunt ook alvast een pizza eten terwijl de andere in de oven zit.



6. Serveren

Verdeel de platbroodpizza's over de borden.

Eet smakelijk!



Mexicaans gekruide kippendijfilet

met gepofte paprika, rijst en witte kaas

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Rode puntpaprika



Kippendijfilet



Mexicaanse kruiden



Citroen



Witte langgraanrijst



Verge bladpeterselie



Amandelschaafsel



Witte kaas



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

De kruiden die dit gerecht kleur geven zijn gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - samen maken ze er een feestelijke maaltijd van!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¾	1½	2	2½	3½	4
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	½	¾	¾	1
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	655 / 157
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2
Koolhydraten (g)	72	14
Waarvan suikers (g)	9,3	1,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Paprika's roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid een bouillon van per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokje. Halver ondertussen de **puntpaprika** in de lengte en snijd de overige **paprika** in de lengte in vieren. Verwijder de zaadlijsten van beide soorten **paprika**. Leg vervolgens op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **paprika** 20 - 25 minuten.



2. Kip marinieren

Meng ondertussen in een kom de **kippendijfilet** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ½ el olijfolie per persoon.



3. Kip bakken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 minuten per kant. Haal uit de pan. Pers ondertussen de **citroen**.



4. Koken

Voeg de **rijst**, de bouillon, de overige **Mexicaanse kruiden** en 2 tl **citroensap** per persoon toe aan de hapjespan. Roer goed door en leg de **kip** in de **rijst**. Laat, afgedekt, 20 - 25 minuten garen op middellaag vuur, of tot de **rijst** beetgaar is. Roer regelmatig door (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



5. Toppings bereiden

Snijd ondertussen de **verse bladpeterselie** fijn. Verkruimel de **witte kaas**. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.



6. Serveren

Serveer de **kippendij** met de **rijst** en de gepofte **paprika's**. Garneer met de **bladpeterselie**, de **witte kaas** en het **amandelschaafsel**.

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.

Eet smakelijk!



Geroosterde groenten met kokosrijst

met spiegelei en gele currysaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Jasmijnrijst



Kokosmelk



Courgette



Paprika



Kastanjechampignons



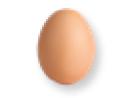
Sjalot



Appel



Gele currykruiden



Ei



Gefrituurde uitjes



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

Appels zijn niet alleen lekker, maar ook gezond. Ze zijn rijk aan vezels, vitamines en antioxidanten, wat je lichaam een krachtige boost geeft.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Sjalot* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4050 / 968	624 / 149
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	22,9	3,5
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	18,8	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **courgette** in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **paprika** in blokjes van 1½ cm. Halver de **kastanjechampignons**. Meng in een kom de groenten met per persoon: 1 el olijfolie, ½ tl **gele currypoeder**, peper en zout.



2. Groenten bakken

Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 18 minuten in de oven.



3. Kokosrijst maken

Houd 25 ml **kokosmelk** per persoon apart voor de saus en breng de overige **kokosmelk** met per persoon: 225 ml water en ¼ groentebouillonblokje aan de kook in een pan met deksel. Verlaag het vuur tot middellaag, voeg de **rijst** toe en kook, afgedeckt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uistomen.



4. Saus maken

Snipper ondertussen de **sjalot** en snij de **appel** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** en **appel** 3 - 4 minuten. Voeg de overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut mee. Voeg 1 tl bloem per persoon toe en bak nog 1 minuut. Voeg de achtergehouden **kokosmelk** en per persoon: 100 ml water en ¼ groentebouillonblokje toe. Meng goed, breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Ei bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een kleine koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng eventueel op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de kokosrijst over diepe borden. Schep de groenten en de currysaus erover. Leg het spiegelei erop en garneer met de **gefrituurde uitjes**.

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.

Eet smakelijk!



Krokante vegetarische burger met honing-mosterdsaus met gekaramelliseerde ui en frisse salade

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Vegetarische schnitzel



Hamburgerbol
met sesam



Honing-
mosterddressing



Appel



Ui



IJsbergsla



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

Deze week geniet je van een vegetarische schnitzel, maar dan
op een broodje. De burger top je af met gekaramelliseerde ui
en een honing-mosterdsaus. Eet smakelijk!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vegetarische schnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ijsbergsla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4201 /1004	620 /148
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,6
Koolhydraten (g)	109	16
Waarvan suikers (g)	21,2	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Was de **krieltjes** en snijd doormidden (zie Tip). Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om, haal na 15 minuten het deksel van de pan en bestrooi met peper en zout.

Tip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje vegetarische schnitzel zonder de aardappelen. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



2. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne staafjes. Bewaar enkele blaadjes van de **sla** apart voor op de burger. Snijd de overige **sla** fijn voor in de salade.



3. Ui karamelliseren

Verhit een koekenpan met ¼ el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Bak de **ui** 6 - 8 minuten. Blus af met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en ¼ el suiker. Meng goed en verwarm nog 2 - 3 minuten.

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



4. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: ¾ el mayonaise en 1 tl wittewijnnazijn en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **appel** en fijngesneden **sla** met de **dressing** in de saladekom.



5. Vegetarische schnitzel bakken

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **schnitzel** goudbruin is.



6. Serveren

Snid de **hamburgerbol** open. Besmeer de burger met de honing-mosterdsaus. Leg de achtergehouden **slablaadjes** en de **vegetarische schnitzel** op. Garneer met de gekaramelliseerde **ui**. Serveer de salade en **krieltjes** ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus

met aubergine, spinazie en oude kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 60 - 70 min.



Aubergine



Ui



Knoflookteentjes



Italiaanse kruiden



Spinazie



Kookroom



Geraspte oude
Goudse kaas



Verse lasagnebladen



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

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en trekken alle smaken nog beter in.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloem (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	475 /114
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	22,8	3,1
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	10,7	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Aubergine snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in plakken van maximaal ½ cm dik.



2. Aubergine bakken

Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en wrijf in met het grootste deel van de olijfolie, peper en zout. Bak de **aubergine** 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.



3. Roux maken

Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak al roerend 2 minuten (zie Tip). Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot hij de consistentie van room heeft.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Roomsaus afmaken

Voeg ¾ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe aan de saus en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kookroom**, ¼ van de **geraspte oude kaas** en peper en zout naar smaak toe.



5. Lasagne maken

Vet de ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met **lasagnebladen** en verdeel er een paar **aubergineplakken** over (zie Tip). Herhaal tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi met de overige **oude kaas**. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.



6. Serveren

Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipfilet uit de oven met tomaat en paprika

met bulgur, Midden-Oosterse kruiden en verse munt

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bulgur



Groene paprika



Tomaat



Ui



Kipfilet



Geraspte belegen kaas



Rode peper



Knoflookteentjes



Verse bladpeterselie
en munt



Midden-Oosterse
kruidenmix



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



Hoewel de tomaat misschien bekend staat als een groente,
ligt het toch anders. Plantkundig gezien is de tomaat
namelijk een vrucht, ofwel een fruitsoort.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groenteboillonblokje (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)	2573 /615	531 /127
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,8
Koolhydraten (g)	60	12
Waarvan suikers (g)	6,4	1,3
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	42	9
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



1. Bulgur koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Voeg de **bulgur** en ruim water toe aan een pan met deksel zodat de **bulgur** goed onderstaat. Voeg ¼ bouillonblokje per persoon toe. Breng het water aan de kook en kook de **bulgur** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.

Weetje 🍎 Wist je dat dit gerecht bijna 50% van de ADH vezels bevat? Vezels houden je darmen gezond en dat draagt weer bij aan een sterke weerstand, een energiek gevoel en nog veel meer.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **paprika** in blokjes van ½ cm. Snijd de **tomaat** in even kleine blokjes. Snipper de **ui**. Wrijf de **kipfilet** in met flink wat peper en zout.



3. Kipfilet bakken

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 4 minuten per kant. Voeg de **paprika** toe en bak 3 minuten. Leg de **kipfilet** in een ovenschaal en schep de gebakken **paprika** erbovenop en ernaast. Verdeel de **tomaat** en helft van de **ui** ernaover. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi met de **kaas** en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **kipfilet** gaar is.



4. Smaakmakers bakken

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ondertussen de roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur en fruit de overige **ui**, **rode peper**, de **knoflook** en 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** per persoon 2 - 3 minuten. Meng met de **bulgur** en breng op smaak met peper en zout.



5. Snijden en mengen

Snijd ondertussen de verse kruiden fijn. Haal de ovenschaal uit de oven en haal de **kipfilet** eruit. Houd apart. Voeg de groenten en de helft van de verse kruiden toe aan de hapjespan met **bulgur** en roer goed door.



6. Serveren

Verdeel de **bulgur** met groenten over de borden en schep de **kipfilet** erbovenop. Garneer met de overige verse kruiden.

Weetje 🍎 Dit gerecht bevat niet alleen weinig calorieën, maar ook weinig zout. Naast veel vezels, bevat deze maaltijd 20% van de ADH calcium en veel vitamine C en E. Lekker in balans dus!

Eet smakelijk!



Bowl met veggie ponzu-'gehakt' en frisse salade

met rijst, lenteknoflook en pinda's

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Basmatirijst



Lenteknoflook



Munt, koriander
en Thais basilicum



Limoen



Vegan gehakt



Gesneden rode ui



Zoete Aziatische saus



Ponzu



Komkommer



Botersla



Gezouten pinda's



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, waterkoker, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Lenteknoflook* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vegan gehakt* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesneden rode ui* (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete Azatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ponzu (g)	15	24	40	48	64	72
Komkommer* (stuk(s))	¾	1	1	1	2	2
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2¼
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	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)	2916 /697	632 /151
Vetten (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,7
Koolhydraten (g)	88	19
Waarvan suikers (g)	18,9	4,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng 180 ml water per persoon aan de kook in een waterkoker.
- Voeg de **basmatirijst** en het water uit de waterkoker toe aan een pan met deksel. Verkruimel ¼ groenteboillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten.
- Snijd de **lenteknoflook** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de verse kruiden fijn.
- Rasp de schil van de **limoen** en snijd in partjes.



3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.
- Scheur de bladen van de **botersla** grof (zie Tip).
- Voeg de **komkommer** en **botersla** toe aan een saladekom en meng goed door.
- Meng in een kleine kom het groene gedeelte van de **lenteknoflook** met per persoon: 1 el suiker, 1 el wittewijnazijn, 1 el water en de overige **ponzu**. Meng goed.

Tip: Wil je het gehakt en de rijst in slabootjes serveren? Houd dan een paar grotere boterslablaadjes apart.

2. Vegan gehakt bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **lenteknoflook** en de **gesneden rode ui** toe en bak 1 minuut.
- Voeg het **vegan gehakt** toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg 2 el water per persoon, de **zoete Azatische saus** en de helft van de **ponzu** toe en bak 1 minuut mee.
- Haal de pan van het vuur en knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Voeg de verse kruiden en de **limoensrasp** naar smaak toe en meng door. Breng op smaak met sambal, peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel het **vegan gehakt**, de **rijst** en de salade over de borden.
- Garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de lenteknoflookdressing en met de eventueel overige **limoenpartjes**.

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!

Volkoren tortilla's met gehakt in gember-limoenmarinade

met knapperige groenten, mais en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Oosters gekruid rundergehakt



Knoflookteentje



Ui



Limoen



Mais in blik



Sojasaus



Volkoren mini-tortilla



Gezouten pinda's



Versie munt



Zoete Aziatische saus



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



Wittekool en wortel



Gemberpuree



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

In dit recept serveer je tortilla's, afkomstig uit de Mexicaanse keuken, met een vulling uit de Aziatische keuken. Een verassend lekkere combinatie!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Vers munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Slamix met radicchio, rucola en bladsala* (g)	45	90	135	180	225	270
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3757 /898	761 /182
Vetten (g)	56	11
Waaranverzadigd (g)	11,6	2,4
Koolhydraten (g)	58	12
Waaran suikers (g)	14	2,8
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	5	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 (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de **limoen** in partjes.
- Laat de **mais** uitlekken en bewaar apart in een kom.

Tip: Je kunt de tortilla's ook zonder oven opwarmen. Bak ze dan kort één voor één in een koekenpan vlak voor serveren.

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



2. Gehakt bakken

- Meng in een kleine kom de **knoflook**, **gemberpuree**, **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en ½ el water per persoon tot een marinade. Pers er vervolgens 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten bruin.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.



3. Smaakmakers bereiden

- Voeg de marinade toe aan de pan met **rundergehakt** en bak nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** en de **verse muntblaadjes** grof.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus** en per persoon: ½ tl wittewijnazijn en ½ el water (zie Tip).

Tip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan een deel van de mayonaise door yoghurt, dus per persoon: 1 tl mayonaise en 2 el yoghurt.



4. Serveren

- Serveer de **mais**, **slamix**, **gesneden wittekool en wortel**, **pinda's**, **verse munt**, **limoenpartjes** en het gebakken **rundergehakt** allemaal in verschillende kommen. Serveer met het mayonaisesausje.
- Verdeel de **mini-tortilla's** over de borden en laat iedereen zelf de **tortilla's** beleggen.

Eet smakelijk!



Gewokte noedels met kippendijreepjes in teriyaki

met groentemix, pinda's en komkommer

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Knoflookteen



Mie noedels



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



Komkommer



Sesamolie



Gemberpuree



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vergiet, pan met deksel, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	150	300	450	600	750	900
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2623 / 627	597 / 143
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,3
Koolhydraten (g)	63	14
Waarvan suikers (g)	20,3	4,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	7
Zout (g)	4,6	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnename? Laat dan het bouillonblokje achterwege of gebruik zoutarme bouillon.



2. Roerbakken

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



3. Teriyakisaus toevoegen

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



4. Serveren

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

Weetje 🍎 Wist je dat pinda's rijk zijn aan onder andere vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium voor de vorming en goede werking van botten en spieren. Een handje pinda's levert al 20% van de ADH van beide.

Eet smakelijk!