



Snelle pasta met Mexicaans geïnspireerde twist

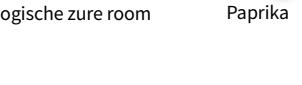
met varkensgehakt, kaas en zure room

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Varkensboerengehakt Mexicaanse kruiden



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - zo geef je een originele twist aan dit pastagerecht.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	576 /138
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,3
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	17,3	2,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Gehakt bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg het **gehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 5 minuten. Haal het **gehakt** uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en de **paprika** in blokjes.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Verhit de hapjespan opnieuw op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe en bak 4 minuten verder.
- Voeg de **passata** toe en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten.

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



3. Mengen

- Voeg de **pasta**, het **gehakt** en de helft van de **gerasppte kaas** toe aan de hapjespan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **zure room** erop.
- Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met brie en appel

met gebakken aardappeltjes en komkommersalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Komkommer



Appel



Franse roombrie



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?

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, 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	1½	2
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd 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. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** 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.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 /672	457 /109
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,9
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	15,5	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



3. 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 **brie** ertop (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **aardappelen** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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

4. Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en sla toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Snijd de **flammkuchen** in stukken en serveer met de aardappelblokjes en de salade.

Eet smakelijk!

Zelfgemaakt gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Aardappelen



Prei



Panko paneermeel



Cranberrychutney



Varkensboerengehakt



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse kraanbere? Het bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een kraanvogel!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	435 /104
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,1
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	25,6	3,2
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** zeer fijn en rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon. Snijd de **peterselie** fijn.



2. Groenten snijden

Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Halver de **prei** in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



3. Gehaktbrood maken

Voeg het **gehakt**, de melk, de **panko**, de gesnipperde **ui**, de geraspte **nootmuskaat** en de helft van de **peterselie** toe aan een kom. Breng op smaak met peper en zout en kneed tot een stevige bal.



4. Gehaktbrood bakken

Vet een ovenschaal in met een klein klontje roomboter. Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan tot het de vorm van een broodje krijgt. Bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Maak je het gehaktbrood voor meer dan twee personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Leg eventueel wat klontjes roomboter op het gehaktbrood - zo wordt het nog smeuiger!



5. Prei stoven

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **prei** 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken. Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe om het smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd het **gehaktbrood** in plakken en verdeel de plakken over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Schep de aardappelpuree en de gesmoerde **prei** ernaast en serveer met de **cranberrychutney**. Garneer de puree met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Frisse krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.

Zitten er olijven in jouw box in plaats van kappertjes? Snijd dan in stap 3 de olijven grof en meng met de tonijn. De bereiding blijft verder hetzelfde. Veel kookplezier!



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in water



Pruimtomaat



Verge dille & bieslook



Rode ui



Kappertjes



Witte kaas



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

Romatomaten worden ook wel pomodoritomaten genoemd, wat letterlijk "gouden appels" betekent. De naam doet niets onder aan de heerlijke volle smaak!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tonijn in water (blikken)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verset dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (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. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes** en de **sperziebonen**.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Verwijder de steealaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

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



2. Koken

- Kook de **krieltjes** 10 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** toe en kook 5 minuten verder.
- Giet af en laat uitstomen.
- Laat ondertussen de **tonijn** uitlekken.
- Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn.



3. Mengen

- Meng in een saladekom de **ui** met de **kappertjes**, de **tonijn**, extra vierge olijfolie, witte wijnazijn en de helft van de verse **kruiden**.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat**, **mayonaise** en **tonijn** toe. Meng goed.

4. Serveren

- Verdeel de kielbasa salade over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** over de salade en garneer met de overige verse **kruiden**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara, zoetzure ui en naanbrood

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteentje



Naanbrood



Bulgur



Rode peper



Verse bladpeterselie



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Yazzara



Rode ui



Limoen



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

Het eerste dat opvalt wat betreft groenten in dit recept is natuurlijk de aubergine op je bord. Maar ook de pittige muhammara zit vol veggies en draagt flink bij tot je dagelijkse groente-inname.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	¼	½	¾	¾	1
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3858 / 922	547 / 131
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	23,8	3,4
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan. Halver de **aubergine** in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Draai de **aubergine** om, verlaag het vuur en bak nog 5 minuten. Halver ondertussen de **rode puntpaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de **puntpaprika** in dunne repen. Snijd de **ui** in halve ringen.



4. Smaakmakers snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de peper fijn. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in partjes. Snijd de **peterselie** grof. Haal, wanneer de **aubergine** gaar is, de **paprika** en **knoflook** van de bakplaat. Zet de oven uit, maar houd de **aubergine** en het **naanbrood** warm in de oven. Knijp de **knoflook** uit het velletje.



2. Groenten roosteren

Meng in een kleine kom een scheutje olijfolie met de helft van de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Haal de **aubergine** uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de **kruidenolie**. Leg de **puntpaprika** en **knoflookteent** ernaast. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de groenten 12 minuten in de oven, voeg het **naanbrood** toe en bak 2 - 3 minuten verder.



3. Bulgur koken

Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker en leg de **ui** erin. Voeg een snufje zout toe, meng goed door en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken. Voeg de **bulgur** toe aan de bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle bulgur, maar gebruik ½. De overige bulgur kun je in de koelkast bewaren om een andere keer te gebruiken.



5. Muhammara maken

Voeg aan een hoge kom de **walnootstukjes**, **knoflook**, **rode peper**, **komijn**, bruine suiker en de helft van de **paprika** toe. Voeg de overige **Midden-Oosterse kruidenmix** en een scheutje olijfolie toe. Mix met een staafmixer tot een dikke egale **pasta**. Pers er 1 **limoenspartje** per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Meng goed.



6. Serveren

Meng de **peterselie**, de overige **paprika** en 1 tl **limoennrasp** per persoon door de **bulgur**. Verdeel de **bulgur** over diepe borden of kommen en leg de **aubergine** en zoetzure **ui** erbovenop. Serveer met de **muhammara**, de yazzara, het **naanbrood** en de overige **limoenspartjes**.

Eet smakelijk!



Romige penne met aubergine en Parmigiano Reggiano

met zongedroogde tomaten, vers basilicum, rucola en veldsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Parmigiano
Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



Rucola en veldsla



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

Deze pasta zit vol smaakmakers zoals zongedroogde tomaatjes, basilicum en rucola. Je zet dit heerlijke gerecht al binnen 20 minuten op tafel!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						naar smaak
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3209 /767	602 /144
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	11	2,1
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	19,8	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en hak de zongedroogde **tomaten** grof.

Tip: Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergine** met de bloem.
- Verhit een flinke scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en zongedroogde **tomaten** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut verder. Blus af met de bouillon en de helft van de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **room** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.
- Snijd het **basilicum** in reepjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de **slamix** met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de **pasta**, de **aubergine**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** en **rucola** en **veldsla** over diepe borden.
- Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

Romige curry met knapperige kikkererwtentopping en pita

met witte kaas, yoghurt en spinazie

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Kikkererwten



Gemalen kurkuma



Kokosmelk



Spinazie



Biologische volle yoghurt



Witte kaas



Pitabroodje



Gemberpuree



Gele currykruiden



Wortel



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

Wist je dat kikkererwten wel 4 tot 5 keer meer vitamine E bevatten dan andere peulvruchten? Dit is onder andere goed voor je stofwisseling.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	150	300	500	600	800	900
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 / 811	443 / 106
Vetten (g)	40	5
Waaran verzadigd (g)	25,7	3,4
Koolhydraten (g)	78	10
Waaran suikers (g)	13,3	1,7
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet.



2. Kikkererwten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, gemberpuree en **rode peper** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **ui** glazig is en de **knoflook** lichtjes kleurt. Voeg de **kikkererwten** en de **gele currykruiden** toe en meng alles door elkaar. Bak het geheel 6 - 7 minuten verder, of tot de **kikkererwten** krokant zijn.



3. Kikkererwten pletten

Snijd ondertussen de **wortel** in blokjes. Haal ongeveer ½ van de **kikkererwten** uit de pan en bewaar apart voor de garnering. Plet de **kikkererwten** in de pan grof met een aardappelstamper of de achterkant van een pollepel.



4. Curry maken

Voeg de **wortel**, bouillon, **kurkuma** en **kokosmelk** toe en meng goed door, zodat alles van de bodem loskomt. Breng het geheel aan de kook en laat ongeveer 10 - 13 minuten pruttelen, of tot de saus is ingedikt (zie Tip). Voeg vervolgens de **spinazie** toe en roer tot deze is geslonken.

Tip: Voeg een scheutje water toe als de curry te dik lijkt.



5. Pitabroodjes afbakken

Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de pitabroodjes in 6 - 8 minuten goudbruin, of toast de pitabroodjes in een broodrooster.



6. Serveren

Snijd de pitabroodjes in stukken. Verdeel de curry over diepe borden. Garneer met de **yoghurt** en de achtergehouden **kikkererwten**. Verkruimel de **witte kaas** eroverheen. Serveer met de pitabroodjes.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Plantaardige schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Bosui



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Plantaardige schnitzel
met cornflakes



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

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

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



2. Rijst koken

- Verhit de olijfolie in een andere pan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de gemberpuree toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



3. Schnitzel bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Heekfilet in knoflookboter met zongedroogde tomaten met spinazie-pastinaakpuree en gekaramelliseerde ui

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Rode ui



Knoflookteent



Spinazie



Pastinaak



Heekfilet



Zongedroogde tomaten



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **pastinaak** in grote blokjes.
- Kook de **aardappelen** en **pastinaak** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat afgedekt staan met deksel tot verder gebruik.
- Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Spinazie bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 9 - 12 minuten. Schep regelmatig om.
- Blus af met de balsamicoazijn en voeg dan de honing toe. Meng goed en zet het vuur uit.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de helft van de **knoflook** 1 minuut en voeg de **spinazie** toe.
- Laat slinken, haal uit de pan en houd apart.



3. Vis bakken

- Verhit een flinke klont boter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep de vis droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid en draai dan om.
- Voeg de overige **knoflook** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Snijd ondertussen de zongedroogde **tomaten** in reepjes.



4. Serveren

- Pureer de **aardappelen** en **pastinaak** met een klein klontje roomboter en een scheutje melk. Roer de **spinazie** en de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de puree op borden. Verdeel de gekaramelliseerde ui en de vis in knoflookboter ernaast.
- Garneer met de zongedroogde **tomaten**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Naanpizza met aubergine

met champignons en mozzarella

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aubergine



Champignons



Knoflookteentje



Mozzarella



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Basilicumcrème



Tomaat



Rode puntpaprika



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

Zin om twee keer zoveel pizza's te serveren? Snijd het naanbrood dan langs de zijkant open en beleg beide helften. Je hoeft de pizza's dan zelfs iets minder lang te bakken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, vergiet, saladekom, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	80	100	120	140
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 /758	575 /137
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,9
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	14,4	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,9	0,3

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.
- Snijd de **aubergine** in dunne plakken. Snijd de **champignons** in dunne plakken.
- Snijd de **puntlaprika** in reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de groenten, **knoflook** en de helft van de **Italiaanse kruidenmix** 6 - 8 minuten.
- Blus af met een scheutje water en bak 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **naanbroden** op een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.
- Scheur ondertussen de **mozzarella** in grove stukken en laat uitlekken in een vergiet.



3. Saus maken

- Meng in een kom de **passata** met de overige **Italiaanse kruidenmix**.
- Bestrijk elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel.
- Beleg de **naanbroden** met de groenten en de **mozzarella** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: Heb je meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.



4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de **rucola** en **tomaat** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel de naanpizza met de **basilicumcrème**. Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Zonnestraalspaghetti geïnspireerd op Rapunzel

met vegetarisch gehakt en pecorino

Familie | Veggie | Lekker snel | Disneyland® Paris

Totale tijd: 25 - 30 min.



Disneyland
PARIS

RAAK DE JUISTE SNAAR
MET DIT FEESTMAAL
GEÏNSPIREERD OP
RAPUNZEL



Schuif aan tafel met een lekker bordje pasta en geniet van de favoriete liedjes van Rapunzel en haar muzikale vrienden tijdens *Disney Music Festival*.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni 2025. Scan de QR-code!



	Spaghetti		Rode puntpaprika
	Ui		Knoflookteentje
	Tomatenblokjes met knoflook en ui		Vers basilicum
	Geraspte pecorino DOP		Mascarpone
	Italiaanse kruiden		Vegan gehakt
	Wortel		Tomaat

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 / 871	544 / 130
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,2
Koolhydraten (g)	100	15
Waarvan suikers (g)	30,5	4,6
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg het plantaardig **gehakt** en de helft van de **Italiaanse kruidenmix** toe en bak 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in blokjes. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



3. Saus afmaken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg de **tomatenblokjes** uit pak, de suiker en de overige **Italiaanse kruidenmix** toe. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten pruttelen.
- Voeg de **mascarpone** en het plantaardig **gehakt** toe aan de pan en meng goed door. Laat 2 - 3 minuten sudderden.
- Voeg de **spaghetti** en 1 el kookvocht per persoon toe en meng goed.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **puntpaprika** en **wortel** toe en bak nog 1 - 2 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden. Verdeel de **tomaat** erover.
- Garneer met de **pecorino** en het **basilicum** (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de **pecorino**. Bewaar de rest voor een andere dag.

Eet smakelijk!



Fusion risotto met misopaddenstoelen en paksoi

met sesamzaad, roomkaas en rode peper

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Rode ui



Knoflookteentje



Witte miso



Roomkaas



Paksoi



Rode peper



Koreaanse kruidenmix



Cashewstukjes



Kastanjechampignons



Sesamzaad



Bosui



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	15	30	40	60	70	90
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	362 / 86
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	13,4	1,7
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	9,9	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Houd de stelen apart van de groene bladeren.



2. Risotto bereiden

Verhit de helft van de roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 minuut. Roer de **risottorijst** erdoor en bak 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



3. Risotto afmaken

Voeg, zodra het vocht door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel zacht is vanbuiten en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



4. Champignons bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** en **ui** 3 minuten. Voeg de **rode peper** toe en bak 2 - 3 minuten mee. Haal de pan van het vuur, voeg de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe, voeg toe aan een kom en meng goed door. Bewaar apart tot serveren.



5. Paksoi bakken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de paksoistelen 1 - 2 minuten. Voeg de paksoibladeren toe en bak nog 1 minuut.



6. Serveren

Haal de pan met **risotto** van het vuur. Voeg de **paksoi**, **roomkaas** en Koreaanse **kruidenmix** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de **miso-champignons** erbovenop. Garneer met het **sesamaat**, de cashewstukjes en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Wraps met tempura-garnalen

met gefrituurde uitjes, appel-koolsla en tomaat

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Tomaat



Rodekool,
wittekool en wortel



Appel



Gefrituurde uitjes



Mini-tortilla's



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

Tempura is een Japans gerecht van zeevruchten of groenten die kort in beslag worden ondergedompeld en daarna gefrituurt. De krokante, luchtige textuur komt van een eenvoudig beslag van koud water en bloem.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, grote kom, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gefrituurde uitjes (g)	7½	30	45	60	75	90
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	65	130	195	260	325	390
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 /985	664 /159
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	112	18
Waarvan suikers (g)	21,1	3,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Vul een grote kom met de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg 50 g bloem per persoon toe en klop tot een glad beslag. Voeg een scheutje water toe als het beslag te dik lijkt, of wat extra bloem als het te dun is.
- Voeg de overige bloem toe aan een kom.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de tortilla's in de magnetron te verwarmen. In dat geval hoeft je de oven niet voor te verwarmen.



2. Garnalen bakken

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout. Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Zorg dat de **garnalen** rondom bedekt zijn met de bloem. Haal vervolgens door het beslag.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de olie heet is en bak de **garnalen** 3 - 4 minuten, of tot ze goudbruin zijn.
- Haal de **garnalen** uit de pan, leg op het bord en houd apart.



3. Tortilla's verwarmen

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven (zie Tip).
- Verwijder ondertussen het klok huis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

Tip: Verwarm je de tortilla's in de magnetron? Leg de tortilla's dan op een magnetronbestendig bord en verwarm 30 seconden. Herhaal tot de tortilla's warm zijn.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **appel**. Voeg de honing, de witte balsamicoazijn en de **mayonaise** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de koolsla over de **tortilla's**. Leg de **garnalen** erop en verdeel de **tomatenblokjes** erover.
- Garneer met de gefrituurde **uitjes**.

Eet smakelijk!



Mee Goreng stijl noedels met kip-kalkoengehakt

met zoete Aziatische saus, paksoi en gefrituurde uitjes

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren noedels



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Ketjap manis



Paksoi



Wittekool en wortel



Kip-kalkoengehakt



Nasi-bamikruidenmix



Rode ui



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



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

Mee Goreng is een heerlijk noedelgerecht uit Indonesië, en is ook populair in Maleisië en Singapore. Traditioneel bestaat het uit noedels, zoetzure saus en vlees, vis of groenten.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	560 /134
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	5	1,1
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	23,9	5,4
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,4	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Snipper de **ui**.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar, giet af en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **wittekool** en **wortel**, **nasi-bamikruidenmix**, en mix van **gember**, **knoflook** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanset van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



3. Afmaken

- Voeg het **gehakt** en de stelen van de **paksoi** toe aan de koekenpan en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg de **paksoibladeren** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg ketjap, zoete Aziatische saus en **noedels** toe. Meng goed.



4. Serveren

- Serveer de **noedels** op diepe borden.
- Garneer met de gefrituurde **uitjes**.

Eet smakelijk!



Fusion noedels met varkensboerengehakt in romige misosaus

met furikake, gefrituurde uitjes, limoen en sesamolie

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Groentemix
met wittekool



Witte miso



Roomkaas



Limoen



Sesamolie



Furikake



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels



Varkensboerengehakt



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

Je brengt deze schotel op smaak met furikake, een Japanse smaakmaker van gedroogde vis en groenten met zeewier, seszaadjes en zout.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 / 817	549 / 131
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,8
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	11,9	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	4,9	0,8

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en leg de **noedels** terug in de pan.
- Voeg de **sesamolie** toe en schep goed om. Houd vervolgens apart.
- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** 6 - 8 minuten en voeg daarna de **sojasaus** toe (zie Tip)

Gezondheidstip 🍋 Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.



2. Gehakt bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe aan de kapsalon.



3. Saus maken

- Roer de bloem door de pan met groenten, voeg dan de bouillon toe en laat de saus 1 minuut indikken.
- Haal van het vuur en voeg dan de **roomkaas**, de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper.



4. Serveren

- Meng de **noedels** door de groenten en serveer op borden.
- Leg het **gehakt** erop en garneer met de furikake en de gefrituurde **uitjes**.
- Serveer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Mafaldine met burrata en pittige panko-topping

in romige saus met kappertjes en cherrymaten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

De kruidenroomkaas in dit recept bevat smaakmakers als bieslook, peterselie en knoflook. Het maakt dit gerecht lekker romig en geeft het recept een extra smaakboost!



Scheur mij af!



Mafaldine



Rode ui



Rode cherrymaten



Passata



Kruidenroomkaas



Burrata



Panko paneermeel



Knoflookteentjes



Rode peper



Kappertjes



Tomaat

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Passata (g)	100	200	390	390	590	590
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermel (g)	15	25	40	50	65	75
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 / 784	571 / 136
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	13	2,3
Koolhydraten (g)	100	17
Waarvan suikers (g)	21,1	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **pasta** 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de rest af en laat de **pasta** uitstomen.



2. Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan en bak de **cherrytomaten** 2 minuten op middelhoog vuur.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Voeg de **ui** toe aan de pan en bak 4 minuten mee.
- Blus af met de balsamicoazijn en voeg dan de **passata**, **roomkaas**, suiker en eventueel wat kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en laat de saus op laag vuur sudderen tot het serveren.



3. Panko bakken

- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **panko**, de **knoflook** en **rode peper** tot de **panko** goudbruin kleurt.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



4. Serveren

- Meng de **pasta** goed door de saus.
- Serveer de **pasta** met saus op diepe borden. Top af met de **burrata** en in **tomatenblokjes**.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Garneer met de **panko** en de **kappertjes**.

Eet smakelijk!



Sombrero-fajita's geïnspireerd op Miguel

met kip, kaas en chilimayonaise

Familie Lekker snel Caloriebewust Disneyland® Paris

Totale tijd: 15 - 20 min.



Disneyland
PARIS

RAAK DE JUSTE SNAAR
MET DIT FEESTMAAL
GEÏNSPIREERD OP
MIGUEL



Fajita's klaar? Feesten maar! Nog niet uitgedanst? Swing mee met Miguel en z'n vrienden op het ritme van Mariachi-muziek tijdens Disney Music Festival.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni 2025. Scan de QR-code!



Pruimtomaat



Kipfilethaasjes



Little gem



Geraspte Goudse kaas



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Tomatenpuree



Paprika



Volkoren mini-tortilla

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	443 /106
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	20,1	3,2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Paprika bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **paprikareepjes** met een flinke snuf zout, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 1 - 2 minuten mee.



2. Toppings maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **little gem** fijn.
- Meng in een kleine kom de zoet-pittige chilisaus en de **mayonaise**.



3. Kip bakken

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en laat ze in de oven opwarmen tot serveren.
- Snijd de **kip** in blokjes van 2 cm. Voeg de **kip** toe aan de gebakken **paprika** en bak 3 - 4 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **kip**, **mini-tortilla's**, **little gem**, **tomaat**, **chili-mayonaise** en geraspte **belegen kaas** allemaal in losse schaaltjes.
- Laat iedereen aan tafel zelf zijn eigen **tortilla's** vullen.

Eet smakelijk!



Geroosterde bloemkool in groene currysaus

met rijst, spinazie, citroengras en Thais basilicum

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkool



Knoflookteentje



Rode ui



Limoen



Vers citroengras



Thais basilicum



Bruine snelkookrijst



Groene currykruiden



Kokosmelk



Spinazie



Pompoenpitten



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

De bloemige citrussmaak van citroengras mist de bitterheid van andere citrusen. Het wordt zowel geprezen voor haar geur als voor haar smaak en verschafft een unieke heldere frisheid.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groene currykruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	451 / 108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,5
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	10,8	1,7
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes. Voeg de bloemkoolroosjes toe aan een kom en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de bloemkoolroosjes over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot de bloemkool goudbruin is geworden. Schep halverwege om.



2. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in partjes en scheur het Thaise **basilicum** klein. Kneus het **citroengras** door deze op 3 plaatsen te breken.



4. Smaakmakers fruiten

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **groene currykruiden** en de bloem toe en bak 1 minuut mee.



5. Curry afmaken

Voeg de **kokosmelk**, het **citroengras**, de suiker en de bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat 5 minuten op laag vuur pruttelen. Roer de **spinazie** en de helft van het Thaise **basilicum** erdoorheen en kook nog 2 minuten.



3. Pompoenpitten roosteren

Kook de **rijst** in 10 minuten gaar, giet af en laat uitstomen. Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



6. Serveren

Haal het **citroengras** uit de curry en breng de curry op smaak met peper en zout. Serveer de **rijst** en de geroosterde **bloemkool** over diepe borden. Schep de currysaus over de **bloemkool**. Garneer met de **pompoenpitten** en het overige Thaise **basilicum**. Serveer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bulgogi stir-fry met noedels en varkensboerenworst

met spitskool, sesamzaad en bosui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse gember



Knoflookteentje



Rode ui



Bosui



Varkensboerenworst



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Paprika



Volkoren noedels



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer, gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het bereiden van Koreaans BBQ.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 /611	536 /128
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,6
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	18,1	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

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



2. Vlees bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **gember**, **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knip het vlees uit het vel. Druk met een spatel het worstvlees in kleinere stukken en roerbak 2 - 3 minuten.

Tip: Hou je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



3. Groenten bakken

- Voeg de bulgogisaus, de **bosui** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Kook ondertussen de **noedels** 1 - 2 minuten in de pan met deksel.
- Voeg de **gesneden spitskool** toe en kook 1 minuut verder. Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de hapjespan.
- Blus het geheel af met de **sojasaus**, de wittewijnnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kip yakitori met zoete sesamsaus

met rijst, bosui en groenten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knobloktje



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Bosui



Kipsatéblokjes



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



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

Yakitori betekent gegrilde kip in het Japans; yaki (gegrild) en tori (kip).
Vandaag maak je een zoete saus om dit gerecht extra smaak te geven!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, satéprikkers, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	45	90	120	150	210	240
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	567 /136
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	85	18
Waarvan suikers (g)	13,9	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in dunne plakjes.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **wortel** 1 minuut.

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



2. Rijst koken

- Kook de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Voeg de **broccoli** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de **wortel**.
- Laat, afgedeckt, 8 - 10 minuten stoven, of tot ze gaar zijn.



3. Kip bakken

- Snijd de **bosui** in stukken van 2 cm.
- Rijg de **kip** en de **bosui** om en om aan de spiesen (zie Tip).
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipspiesen** 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Voeg in de laatste minuut de zoete Aziatische saus en het **sesamzaad** toe en laat de saus karamelliseren.

Tip: Heb je weinig tijd? Rijg de kipstukjes en bosui dan niet aan een spies, maar bak ze los in de pan.



4. Serveren

- Verdeel de groenten en de **rijst** over de borden.
- Schenk de saus over de groenten en de **rijst**.
- Leg de **kipspiesen** erbovenop.
- Serveer met **sojasaus** naar smaak.

Eet smakelijk!



Romige linguine met spek en blauwe kaas

met champignons, peer en rucola

Totale tijd: 30 - 40 min.



Linguine



Spekreasjes



Champignons



Peer



Kookroom



Blauwkaasblokjes



Rucola



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

Peren zijn niet alleen heerlijk, maar ook voedzaam! Ze zitten boordevol vezels, vitamine C, en kalium, wat goed is voor je spijsvertering, immuunsysteem en bloeddruk.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Pasta koken

Kook ruim water in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Besprenkel eventueel met een klein scheutje olijfolie en meng goed door, zodat de **pasta** niet aan elkaar gaat plakken.



2. Spekjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 6 - 7 minuten knapperig, of tot ze klaar zijn. Snijd de **champignons** in kwartjes. Was of schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes. Haal de **spekreepjes** uit de pan en bewaar apart.



3. champignons bakken

Voeg de **champignons** toe aan dezelfde koekenpan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **peer** toe en bak nog 1 minuut.



4. Saus maken

Voeg de **room** en blauwekaasblokjes toe aan de hapjespan en roer goed door. Laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Voeg de laatste 5 minuten de gebakken spekreepjes toe. Breng op smaak met peper en zout.



5. Rucola mengen

Meng in een kom de **rucola** met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rucola** over de borden en leg de **pasta** erbovenop samen met de blauwekaassaus.

Eet smakelijk!



Garnalen met kruidige parelcouscous

met limoen, courgette en rode peper

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Rode peper



Vers tijm



Courgette



Parelcouscous



Pruimtomaat



Rode puntpaprika



Garnalen



Limoen



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

Parelcouscous, ook wel pitim of fregola genoemd, is groter dan gewone couscous omdat het in grotere bolletjes is gerold. Hierdoor heeft het een stevigere textuur, perfect om sauzen te absorberen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, keukenpapier, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflook (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge tijn* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Was de **limoen** grondig. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit.
- Ris de blaadjes van de **tijn**.
- Snijd de **courgette**, **puntaprika** en **tomaat** in blokjes.



2. Parelcouscous koken

- Kook ruim water in een pan en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven.
- Kook de **couscous** 12 - 14 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier.



3. Bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **garnalen** 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **courgette**, **puntaprika**, **tijn** en **limoensap** toe en bak 6 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

4. Mengen en serveren

- Voeg de **garnalen** en de **tomaat** toe aan de groenten.
- Breng op smaak met ½ el **limoensap** per persoon, peper en zout.
- Meng goed en verhit nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.
- Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en meng het geheel goed.
- Verdeel het gerecht over de borden en besprenkel met extra **limoensap** naar smaak.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Italiaanse stijl cottage pie

met varkensboerengehakt en spinazie-kaastopping

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Aardappelen		Spinazie
	Siciliaanse kruidenmix		Knoflookteentje
	Ui		Wortel
	Tomatenpuree		Geraspte mozzarella
	Nootmuskaat		Varkensboerengehakt
	Italiaanse kruiden		



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

Dit gerecht zit bomvol smaken uit de Italiaanse keuken! Het gehakt is op smaak gebracht met Italiaanse kruiden en hier voeg je zelf nog Siciliaanse kruiden aan toe.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
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)	3410 /815	407 /97
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,6
Koolhydraten (g)	85	10
Waarvan suikers (g)	25	3
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.
- Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **aardappelen**.
- Voeg de **aardappelen** toe en kook, afgedekt, 12 - 13 minuten. Voeg de **spinazie** toe en kook nog 2 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



2. Bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in halve maantjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **ui** en **wortel** 3 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en **Siciliaanse kruiden** toe en bak nog 2 minuten.



3. Afmaken

- Voeg het **gehakt** en de **Italiaanse kruiden** toe aan de hapjespan en kook, afgedekt, 10 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen en spinazie met de roomboter en een scheutje melk. Rasp met een fijne rasp de nootmuskaat naar smaak erboven en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel het **gehakt-tomatengemengsel** over de bodem van een ovenschaal.
- Bedek het **gehakt** met de spinaziepuree.
- Bestrooi met de **geraspte kaas** en bak de gehaktschotel 5 - 10 minuten hoog in de oven, of tot goudbruin.
- Serveer de cottage pie over borden.

Eet smakelijk!



Crispy bloemkoolstukjes

met rijst, zoet-pittige chilisaus en pinda's

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Sesamolie



Panko paneermeel



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteentje



Verge gember



Rode peper



Gezouten pinda's



Bloemkool



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

Je maakt vandaag crispy sesam bloemkoolstukjes door bloemkool in sesammayonaise te dippen en vervolgens een korstje van panko te geven.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 / 897	576 / 138
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	109	17
Waarvan suikers (g)	19,5	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de **sesamolie**, **sojasaus** en bruine basterdsuiker. Schep 1/3 van de zoete sesammayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, een klein scheutje olijfolie en een snufje zout.



2. Bloemkool roosteren

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

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



4. Rijst koken

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



5. Zoetzuur maken

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



3. Smaakmakers voorbereiden

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Plantaardige kipburger

met kappertjes, peterselie, krieltjes en salade

Familie Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Krieltjes



Komkommer



Tomaat



Rode ui



Verske krulpeterselie



Knoflookteent



Citroen



Kappertjes



Pluimfeestburger van
de Vegetarische Slager®



Pompoenpitten



Veldsla



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

Wist je dat kappertjes de ongeopende bloempjes zijn van de
kappertjesplant? Ze worden voornamelijk geoogst in landen met een
Mediterraans klimaat.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	500 /120
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	15	2,4
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	15,9	2,5
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Was de **krieltjes** en halveer eventuele grote **krieltjes**.
- Kook de **krieltjes** 12 - 15 minuten, giet af en houd apart.
- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Snijd de **tomaat** in partjes en snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **peterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de overige **citroen** uit.



2. Burger bakken

- Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 6 - 7 minuten.
- Voeg de helft van de **ui** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de burger gaar is (zie Tip). Haal uit de pan en bewaar apart.

Tip: Je serveert de overige ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui dan mee met de burger.



3. Krieltjes bakken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg dan de **kappertjes** en de helft van de **peterselie** toe.
- Blus af met 1 tl **citroensap** per persoon. Roer de **krieltjes** erdoorheen en bak nog 1 - 2 minuten.
- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie met de honing, mosterd en ½ el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voeg, vlak voor het serveren, de **komkommer**, **tomaat**, **veldsla** en de overige **ui** toe en meng goed.
- Serveer de **ardappelen** op borden met de burger en de salade.
- Garneer met de **pompoenpitten** en de overige **peterselie**.
- Serveer de **citroenpartjes** en **mayonaise** ernaast.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met garam masala, kidneybonen en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Bosui



Knoflookteentje



Wortel



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Kokosmelk



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Tomaat



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

Kidneybonen zijn een uitstekende bron van eiwitten en rijk aan vitamines en antioxidant. Ze kunnen zelfs bijdragen aan een gezonde dikke darm en stabiele bloedsuikerspiegel.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, kleine kom, soeppan met deksel, zeef

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	1¾	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
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	1¾	2
Kokosmelk (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	361 /86
Vetten (g)	50	5
Waarvan verzadigd (g)	32,4	3,3
Koolhydraten (g)	71	7
Waarvan suikers (g)	34,3	3,5
Vezels (g)	21	2
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Was de **zoete aardappel** grondig. Snijd de **zoete aardappel** en **wortel** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **zoete aardappel**, de **wortel** en de helft van de **tijm** over een bakplaat met bakpapier. Meng met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 15 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Snijden

- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar wat van het groene gedeelte van de **bosui** apart ter garnering.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in partjes. Laat de **kidneybonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en bak de **bosui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en suiker toe. Voeg de overige **tijm** toe en bak 30 seconden verder.



3. Soep koken

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Voeg de gesneden **tomaat**, de **tomatenblokjes**, de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soep. Roer goed door.
- Breng de soep op smaak met peper en zout en breng aan de kook.
- Laat de soep, afgedekt, 7 - 10 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Voeg de **kidneybonen** toe en kook 5 minuten verder.



4. Serveren

- Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven een kleine kom.
- Haal de soep van het vuur en roer de geroosterde **zoete aardappel**, de **wortel** en het **limoensap** erdoor.
- Garneer de soep met de **limoensap** en de achtergehouden **bosui**. Voeg extra **limoensap** naar smaak toe.

Eet smakelijk!

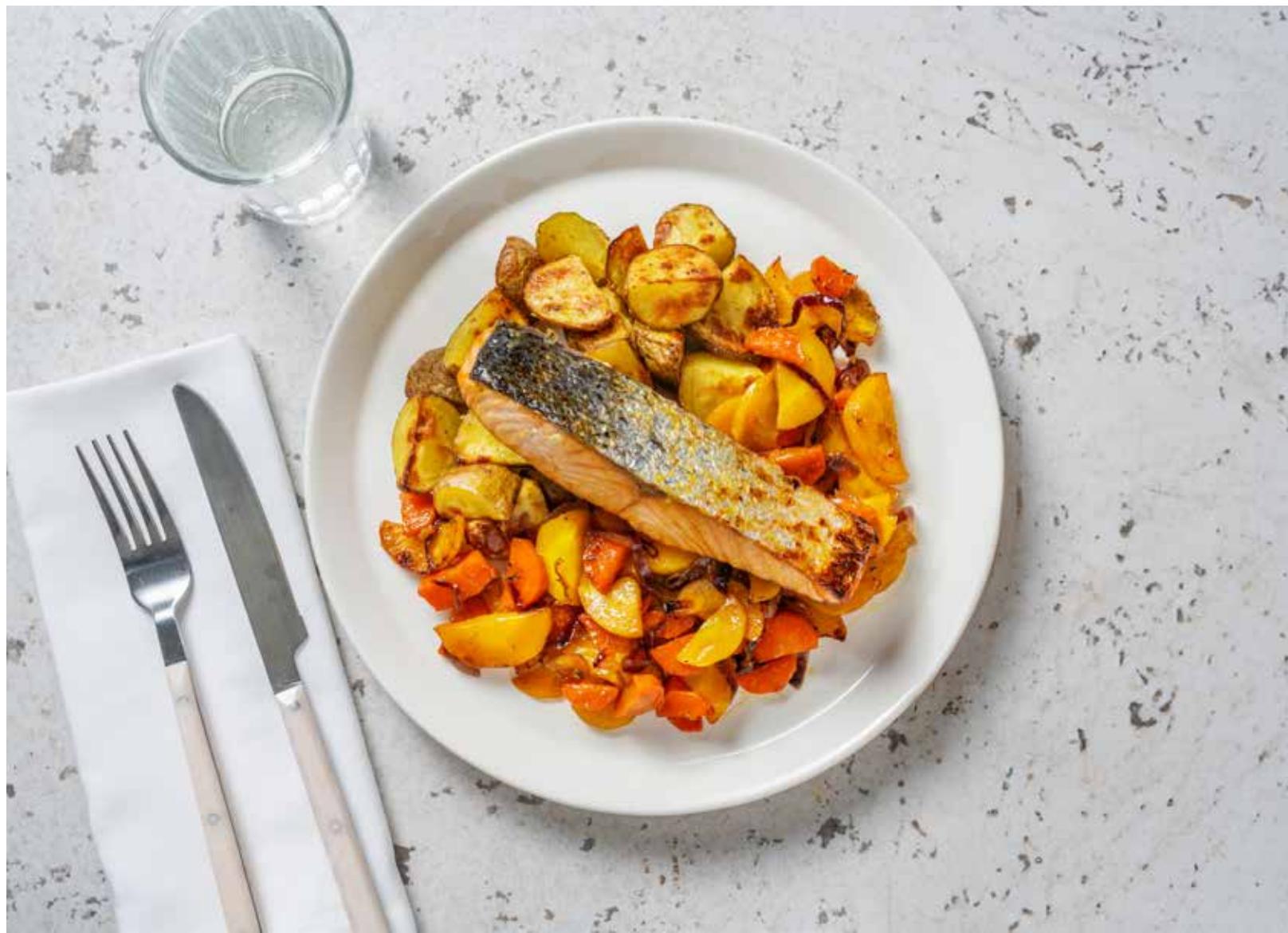


Honing-mosterdzalm met geroosterde krieltjes

met oranje en gele wortel en verse tijm

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteentje



Verse tijm



Gele wortel



Rode ui



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 / 676	414 / 99
Vetten (g)	30	4
Waaranvan verzadigd (g)	4,7	0,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waaranvan suikers (g)	22,3	3,3
vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Was de **krieltjes** en halveer ze, snij eventuele grote **krieltjes** in vieren. Voeg de **krieltjes** toe aan een kom en besprengel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over één zijde van een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven, schep halverwege om.



2. Groenten snijden

Halveer beide **wortels** in de lengte en snij in halve maantjes van 1 cm dik. Snij de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn. Ris de blaadjes van $\frac{1}{2}$ **tijmtakje** per persoon en snij grof.

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



3. Groenten stoven

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 1 minuut. Voeg de **knoflook**, **tijm**, suiker en bouillon toe. Laat, afgedeckt, 10 - 12 minuten koken. Haal het deksel van de pan en bak de groenten nog 2 minuten zonder deksel.



4. Saus maken

Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



5. Zalm bakken

Dep de **zalm** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing-mosterdsaus over de **zalm**. Leg de **zalm** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de **zalm** de laatste 10 - 12 minuten met de **krieltjes** mee in de oven.



6. Serveren

Serveer de **zalm** met de **krieltjes** en de geroosterde groenten.

Eet smakelijk!



Bowl met steak en teriyaki-aubergine

met rijst, wortelsalade en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Aubergine



Wortel



Teriyakisaus



Gomasio



Verse koriander



Steak



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

Aubergine bevat weinig calorieën, maar veel vezels, waardoor het goed is voor de spijsvertering. Het is ook rijk aan antioxidanten en bevat vitamines en mineralen zoals vitamine C en kalium.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan met deksel op laag vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten. Roer de rijst erdoor en giet de bouillon erbij.



2. Rijst koken

Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd elke helft in vier lange partjes. Verhit de overige zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de **aubergine** 3 - 4 minuten en keer regelmatig om.



3. Aubergine stomen

Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de hapjespan af en stoom de **aubergine** 4 - 6 minuten. Verwijder het deksel, voeg de teriyakisaus toe en bak nog 1 minuut (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dan naar smaak aan de aubergine toe.



4. Steak bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant. Haal de steak uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie. Meng ondertussen het bakvet uit de pan door de **aubergine**.



5. Wortelsalade maken

Rasp ondertussen de **wortel** en snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **wortel** met de **mayonaise**, de witewijnazijn en de helft van de **koriander**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken. Verdeel de **rijst** over kommen en schep de **aubergine** en **wortelsalade** erover. Leg de steak erbovenop. Garneer met de **gomasio** en de overige **koriander**.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Aubergine fatteh met krokante kikkererwten

met knapperig platbrood, tahin-yoghurtsaus en walnootstukjes

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar June:

"Fatteh is een populair gerecht uit het Midden-Oosten. Het is niet alleen heerlijk, maar ook een briljante manier om oude pitabroodjes of platbrood te gebruiken! Mijn favoriete eigenschap van fatteh, afgezien van de verschillende lagen, romige, knapperige textuur en hartige kruiden, is dat je het gerecht samen eet en deelt."



	Biologische volle yoghurt		Aubergine
	Citroen		Knoflookteent
	Tahin		Tomatenpuree
	Kikkererwten		Verse bladpeterselie
	Ras el hanout		Tomaat
	Volkoren Libanees platbrood		Walnootstukjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kleine kom, zeef, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenpuree (kuijepje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
ZWARTE balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 / 620	498 / 119
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	19,9	3,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om en rooster de **aubergine** 15 - 18 minuten in de oven.

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



3. Saus maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** grof en de **tomaat** in blokjes.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **tomaat**, **tomatenpuree**, balsamicoazijn, honing en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat 2 - 4 minuten sudderen.
- Voeg de **aubergine** toe aan de saus en laat nog 1 minuut pruttelen.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de overige **citroen** uit in een kleine kom.

2. Kikkererwten bakken

- Snijd het **platbrood** in hapklare reepjes en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster het **brood**, boven de **aubergine**, 5 - 7 minuten in de oven.
- Spoel de **kikkererwten** onder koud water, laat uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **kikkererwten** 8 - 9 minuten. Voeg de ras el hanout toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **yoghurt** en de tahin met het **citroensap**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **aubergine** en de saus op diepe borden.
- Top af met de tahin-yoghurtsaus en de **kikkererwten**.
- Garneer met de **peterselie** en de **walnootstukjes**. Serveer met het knapperige **platbrood** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Linguine in roomsaus met spekjes en Parmigiano Reggiano met kleine tomatensalade en basilicumcrème

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parmigiano
Reggiano DOP



Spekreepjes



Kookroom



Linguine



Knoflookteentje



Tomaat



Basilicumcrème



Rucola en veldsla



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

Wist je dat een verse tomaat voor 95% uit water bestaat?

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, fijne rasp, pan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 /803	960 /229
Vetten (g)	43	12
Waarvan verzadigd (g)	21,7	6,2
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	8,6	2,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	30	9
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Spekreepjes bakken

- Pel de **knoflookteentje**. Leg de hele **knoflookteentje** in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Verhit de roomboter in de pan met **knoflook**. Bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal de **knoflookteentje** uit de pan (zie Tip).
- Rasp ondertussen de **kaas**.

Tip: Zo geeft de knoflook smaak af aan de saus, zonder al te overweldigend te zijn.



3. Saus maken

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Voeg de **room** en ¾ van de **kaas** toe aan een kom. Meng met een garde en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan de pan met **spekjes**. Voeg meteen daarna het roommengsel en 2 el kookvocht per persoon toe. Meng goed en verhit het geheel maximaal 1 minuut op laag vuur.



4. Serveren

- Meng in een kom de **tomaat**, **basilicumcrème**, **rucola**, **veldsla** en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **pasta** met saus op een bord. Garneer met de overige **kaas**.
- Breng eventueel verder op smaak met peper. Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Biefstukkreepjes met volkoren noedels

met roerbakgroenten en gomasio

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukkreepjes



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Groentemix
met wittekool



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Woksaus met gember



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

Dit gerecht heb je in recordtempo op tafel - het zware werk hebben wij alvast voor je gedaan door de gember, knoflook en rode peper voor te snijden.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (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)	2280 /545	545 /130
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,4
Koolhydraten (g)	63	15
Waarvan suikers (g)	19,9	4,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	8
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Meng in een kom de **biefstukkreefjes** met de woksaus en ketjap. Dek af met aluminiumfolie en zet opzij tot stap 3.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **mix van gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.



2. Noedels koken

- Voeg de **groentemix** toe aan de wok of hapjespan en bak 4 - 6 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pan. Giet vervolgens af, voeg de **noedels** toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe aan de groenten en meng goed door. Bak het geheel nog 2 minuten.



3. Biefstukkreefjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **biefstukkreefjes** in 1 minuut rondom bruin.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Schep de **noedels** met groenten in diepe borden. Verdeel de **biefstukkreefjes** eroverheen.
- Schenk de eventuele overgebleven saus uit de pan eroverheen.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Runderburger met piccalilly

met salade, zure room en gebakken krieltjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Komkommer



Rode ui



Biologische zure room



Radicchio en romaine



Piccalilly



Meatier-burger



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

Deze burger geef je een twist met piccalilly - een populair Brits product
geïnspireerd op de Aziatische keuken.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Radicchio en romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3565 /852	534 /128
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,7
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	11,7	1,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout. Bak 5 minuten verder.



2. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in plakjes en snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie samen met de honing, de mosterd en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout, voeg de **zure room** toe en meng goed door.
- Voeg de **radicchio en romaine**, de **ui** en de **komkommer** toe (zie Tip). Meng alles goed door elkaar.

Tip: Je serveert de **ui** rauw. Houd je hier niet van? Bak de **ui** dan mee met de burger.



3. Runderburger bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter heet genoeg is, de burger in de pan en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



4. Serveren

- Serveer de burger naast de salade.
- Proef de piccalilly en schep naar smaak over de burger.
- Serveer de **mayonaise** samen met de gebakken **krieltjes**.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel een scheutje extra vierge olijfolie toe naar smaak.

Eet smakelijk!