



Frisse krieltjessalade met tonijn en kappertjes

met witte kaas, sperziebonen en verse dille

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in olijfolie



Tomaat



Verge dille & bieslook



Ui



Kappertjes



Witte kaas

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



Deze Skipjack tonijn van Fish Tales wordt met hengel en lijn gevangen, wat zorgt voor minimale bijvangst. Mede hierdoor verdient deze vis het duurzame MSC-keurmerk.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom

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 olijfolie (blikken)	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
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						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2598 / 621	491 / 117
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	7	1,3
Koolhydraten (g)	47	9
Waarvan suikers (g)	6,1	1,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,6	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 **krieltjes** en de **sperziebonen**.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartjes.
- Verwijder de steelaanzet 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** in 12 - 15 minuten gaar. Kook de **sperziebonen** de laatste 5 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Giet ondertussen de olie uit het blikje **tonijn** en vang de olie op.
- Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).

Weetje Wist je dat tonijn in olijfolie niet alleen lekker is, maar ook gezondheidsvoordelen heeft? In olijfolie zitten namelijk enkelvoudige onverzadigde vetzuren en vitamine E. Dat helpt bij het verlagen van je cholesterol en het versterken van je weerstand.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Mengen

- Meng in een saladekom de helft van de verse kruiden, de **ui**, de **kappertjes**, de **tonijn**, 1 tl witewijnazijn per persoon, peper en zout.
- Voeg de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat** en mayonaise toe aan de saladekom en meng met de **tonijn**.
- Voeg de bewaarde olijfolie van de **tonijn** toe naar smaak.



4. Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** over de salade en garneer met de overige **bieslook** en **dille**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Flammkuchen met mozzarella en courgette

met frisse salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Ui



Paprika



Flammkuchen



Mozzarella



Tomaat



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist jij dat de flammkuchen is ontstaan uit een trucje van broodbakkers om met een plat stukje deeg te testen of de houtoven heet genoeg was?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	487 / 116
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,9
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	15,6	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	4
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. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden**, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe en laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Breng de saus op smaak met peper en zout (zie Tip)

Tip: Proef de saus en maak hem eventueel iets zoeter of frisser door meer honing of azijn toe te voegen.



2. Snijden

Snijd de **ui** in halve ringen (zie Tip). Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier en bak 7 - 8 minuten in de oven.

Tip: Heb je ui over? Snipper dan de overige ui en voeg toe aan de salade.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Courgette bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Snijd ¼ van de **courgette** in dunne plakken. Bak de **courgetteplakken** 5 minuten. Snijd of scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.

Weetje Wist je dat deze maaltijd meer dan 350 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegekookt. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



4. Flammkuchen beleggen

Verdeel de saus over de **flammkuchen**, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij. Beleg met de **courgetteplakken**, de **paprikablokjes**, de **ui** en de **mozzarella**. Breng op smaak met peper en zout. Bak nog 8 – 10 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** begint te kleuren.



5. Salade maken

Schaaf ondertussen met een dunschiller linten van de overige **courgette**. Snijd de **tomaat** doormidden en verwijder met een lepeltje het sap en de pitjes. Snijd daarna in blokjes. Meng in een saladekom ½ el extra vierge olijfolie per persoon met de overige witte balsamicoazijn tot een dressing. Meng de **courgettelinten**, **tomaat**, **rucola** en **veldsla** met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom per persoon: 1 tl **Siciliaanse kruiden** met ¼ el extra vierge olijfolie per persoon.



6. Serveren

Verdeel de **flammkuchen** over borden en besprenkel met de kruidenolie. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kruidige kikkererwtenstoof met spinazie en witte kaas met pitabrood en yoghurt

Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Kikkererwten



Gemalen kurkuma



Kokosmelk



Spinazie



Biologische volle yoghurt



Witte kaas



Pitabroodje



Gemberpuree



Gele currykruiden



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.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Braad- of hapjespan met deksel, vergiet, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2½	3	3½	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)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(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)	3402 / 813	471 / 113
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	25,7	3,6
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	10,2	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Kikkererwten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een braad- of 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, of tot de **kikkererwten** licht gebakken zijn.



3. Kikkererwten pletten

Haal ongeveer ⅓ 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. Stoof maken

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Voeg de **kurkuma**, **kokosmelk**, de bouillon en 100 ml water per persoon toe en meng goed door, zodat alles van de bodem loskomt. Breng het geheel aan de kook en laat ongeveer 25 - 30 minuten pruttelen, of tot de stoof mooi is ingedikt. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en roer tot deze is geslonken.



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 stoof over diepe borden. Garneer elk bord met 1 el **volle yoghurt**, de apart gehouden **kikkererwten** en verkuimel de **witte kaas** eroverheen. Serveer met de **pitabroodjes**.



Scan mij voor extra kooktips!

Eet smakelijk!



Gekruide kipfilet met champignonroomsaus

met witte rijst, broccoli en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Champignons



Witte langgraanrijst



Gomasio-tuinkruidenmix



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



Kookroom



Ui



Broccoli



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

Je geeft de kipfilet een originele twist met de gomasio-tuinkruidenmix - een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en **broccoli**. Snijd de **champignons** in kwartjes. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Champignons bakken

Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 4 - 6 minuten, of tot de **ui** glazig is (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Roer regelmatig door.

Tip: Champignons nemen bij het bakken eerst veel vocht op en laten dit daarna weer los. Het lijkt daardoor alsof ze aanbakken, maar dat gebeurt niet - voeg dus geen extra olie toe.



3. Kipfilet bereiden

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** in 3 - 5 minuten rondom bruin. De **kipfilet** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.



4. Saus maken

Voeg de **kookroom** en per persoon: 25 ml water, $\frac{1}{4}$ kippenbouillonblokje en 1 tl mosterd toe aan de hapjespan met de **champignons** en **ui**. Laat de champignonsaus in 5 minuten inkoken (zie Tip). Voeg dan de **kipfilet** toe en dek de pan af. Kook de saus, afgedekt, nog 8 - 12 minuten.

Tip: Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Zet dan het vuur wat hoger, haal het deksel van de pan en laat de saus nog wat langer inkoken. Vind je de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe.



5. Rijst en broccoli koken

Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Kook de laatste 5 - 7 minuten de **broccoli** mee. Giet daarna af en laat uitstomen.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en **broccoli** over de borden en garneer met de **gomasio-tuinkruidenmix**. Leg de **kipfilet** op de **rijst** en verdeel de champignonroomsaus erover.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Surinaamse stijl roerbak met tempeh

met gekruide aardappelpartjes

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Tempehblokjes



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Sperziebonen



Rode puntpaprika



Surinaamse kruiden



Ketjap manis



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

De Surinaamse kruidenmix zit vol met heerlijke specerijen zoals kurkuma, komijn, fenegriek, kaneel en chili. Zo zorgt de mix voor een ideale smaakbeleving!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, 2x hapjespan met deksel, vergiet, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis (ml)	15	30	40	55	70	85
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **puntpaprika** in smalle repen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aardappelen bakken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verhit $\frac{1}{4}$ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan, voeg $1\frac{1}{2}$ tl **Surinaamse kruidenmix** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer zonnebloemolie toe indien nodig.



3. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halver ze. Breng een bodempje water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet vervolgens af en spoel onder koud water zodat ze niet verder garen.



4. Tempeh bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak, wanneer de olie goed heet is, de **tempehblokjes** 4 - 5 minuten. Schep uit de pan en bewaar apart.



5. Groenten roerbakken

Bak vervolgens in dezelfde pan de **knoflook**, **ui**, **sperziebonen** en **puntpaprika** 8 - 10 minuten. Bak de laatste 2 minuten de **tempeh** mee. Blus af met de **ketjap** en 1 tl sambal per persoon. Meng in een kom per persoon: $\frac{1}{2}$ tl sambal en $\frac{1}{2}$ el mayonaise.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden. Schep de groenten en **tempeh** ernaast. Serveer met de pittige mayonaise.

Weetje  Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Courgette uit de oven in romige tomatensaus

met conchiglie en mozzarella

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Knoflookteen



Ui



Kookroom



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Conchiglie



Vers basilicum



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

Conchiglie - verrassender dan zijn betekenis, spreek je dit Italiaanse woord voor schelpje uit als: con-keel-yay!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zwarre balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 /939	610 /146
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	21,9	3,4
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	19,9	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	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 180 graden. Snijd de **courgette** in halve maantjes (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Blus af met de **tomatenblokjes** en de **kookroom** en voeg per persoon: 1 el zwarte balsamicoazijn en 1 tl **Italiaanse kruiden** toe (zie Tip). Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Breng aan de kook en laat het geheel 10 - 12 minuten pruttelen op middelhoog vuur.

Tip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de room door een gelijke hoeveelheid melk. De overige room is lekker in bijvoorbeeld soep.



3. Ovenschaal vullen

Verdeel de **courgette** over een ovenschaal. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.

Weetje 🌱 Door (soms) je stukje vlees te laten liggen, help je mee aan het minder zwaar beladen van het milieu. Wist je dat je daar bij dit gerecht niets voor hoeft in te leveren? Elke portie zit namelijk vol ijzer (door de groenten), calcium en vitamine B2 en B12 (door de mozzarella).



4. Ovenschotel afmaken

Schenk de saus over de **courgette** in de ovenschaal en verdeel de **mozzarellastukjes** erop. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 minuten in de oven.

Weetje 🍅 Wist je dat tomaten uit blik of pak bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten?



5. Pasta koken

Kook ondertussen ruim water met een snuf zout in een pan met deksel voor de **conchiglie**. Kook de **conchiglie** 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd of scheur het **basilicum** grof.



6. Serveren

Voeg de extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum** toe aan de **conchiglie**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de **conchiglie** over de borden en schep de **courgette** met de saus erover. Garneer met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Parelgerst-risotto met geroosterde pompoen

met mascarpone, champignons en krokante salie

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Parelgerst



Ui



Champignons



Flespompoen



Knoflookteentje



Flespompoen



Verse salie



Parelgerst



Mascarpone



Geraspte pecorino



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

Dit gerecht maak je extra lekker met krokante salie! Deze garnering bereid je zelf door de verse salieblaadjes kort te bakken in olijfolie.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Flespompoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelgerst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **champignons** en snijd de **ui** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Weeg de **flespompoen** en snijd in partjes (zie Tip). Verwijder de zaden en de draderige binnenkant, maar laat de schil zitten. Snijd de helft van de **salieblaadjes** in dunne reepjes en laat de andere helft heel.

Tip: Pompoenen zijn hard en moeilijk te snijden. Heb je extra tijd? Zet hem dan 5 minuten in de hete oven - daar wordt hij zachter van.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Risotto maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel. Voeg de helft van de **knoflook**, de gesneden **salie** en **parelgerst** toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg per persoon: 250 ml warm water en ¼ bouillonblokje toe. Breng aan de kook en kook de **parelgerst**, afgedeckt, in ongeveer 25 - 30 minuten droog. Roer regelmatig over de bodem van de pan en voeg eventueel extra water toe als de **parelgerst** te snel droogkookt.



3. Pompoen roosteren

Meng in een grote kom de **pompoenpartjes** en **ui** met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat alle **partjes** bedekt zijn met olie. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de randjes beginnen te kleuren. Schep af en toe om.



4. Champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige **salieblaadjes** in 3 - 4 minuten krokant. Schep de **salie** uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Bak in dezelfde pan de **champignons** samen met de overige **knoflook** 5 - 7 minuten op middelhoog vuur, of tot ze mooi bruin gekleurd zijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg wanneer de pan te droog wordt een scheutje water toe.



5. Risotto afmaken

Roer, als de **parelgerst** gaar is, de **mascarpone** en de helft van de **pecorino** door de risotto.

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



6. Serveren

Verdeel de parelgerst-risotto over de borden. Schep de **champignons**, geroosterde **pompoen** en **ui** erbovenop. Garneer de **risotto** met de overige **pecorino** en de krokante **salie**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Linguine met pesto en witte kaas

met geroosterde cherytomaten, tomaat en ui

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Witte kaas



Rode cherytomaten



Pesto genovese



Linguine



Ui



Tomaat



Verge bladpeterselie



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus.
Zo past linguine, het dikker broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olie.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode cherrytomaten (g)	65	125	125	250	250	375
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	100	150	250	300	400	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 / 855	832 / 199
Vetten (g)	46	11
Waarvan verzadigd (g)	14,7	3,4
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	10,2	2,4
vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	29	7
Zout (g)	2,8	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook met ¼ bouillonblokje per persoon in een pan met deksel voor de **linguine**.
- Snijd de **ui** en de **tomaat** in partjes.
- Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten**, de **tomaat** en de **ui** met per persoon: ½ el olijfolie, ½ el zwarte balsamicoazijn, peper en zout.

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



3. Pasta koken

- Kook de **linguine**, afgedekt, 12 - 14 minuten in de pan met deksel (zie Tip). Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Voeg de **groene pesto** en **linguine** toe aan de ovenschaal en meng goed door elkaar.

Tip: Let je op je calorie-inname? Kook dan alle pasta, maar gebruik ¾. De overige pasta kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken, of knip de linguine fijn en meng het in een soep.

4. Serveren

- Verdeel de **linguine** over diepe borden.
- Garneer met de **verge bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



Hutspot met rookworst

met gebakken spruitjes en spekreepjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Spruiten



Mix van gesneden wortel en ui



Varkensrookworst



Spekreepjes



Pikante uienchutney



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

De rookworst in dit recept is op ambachtelijke wijze gemaakt
- met duurzaam varkensvlees en gerookt boven beukenhout.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spruitjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	15	25	40	50	65	75
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**, **wortel** en **ui**. Verkruimel $\frac{1}{4}$ groentebouillonblokje per persoon erboven.
- Breng in een tweede pan met deksel water aan de kook voor de **spruitjes**.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de harde onderkant van de **spruitjes**.



2. Koken

- Kook de **aardappelen**, **wortel** en **ui** afgedekt, 15 – 18 minuten in de pan met bouillon. Giet daarna af, maar bewaar een beetje kookvocht.
- Kook de **spruitjes**, afgedekt, in 6 – 8 minuten beetgaar in de andere pan. Zet het vuur uit, haal de **spruitjes** uit de pan en spoel af met koud water.
- Laat het kookwater in de pan.
- Leg de **rookworst** inclusief vacuümverpakking in het kookwater van de **spruitjes**. Verwarm de **worst** 10 minuten in het hete water.

Weetje Spruitjes zijn rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, ijzer voor je energieniveau, vitamine E voor een sterk immuunsysteem en vezels voor gezonde darmen.



3. Bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **spekreepjes** in 2 - 3 minuten krokant.
- Voeg de **spruitjes** toe en bak 4 - 6 minuten mee.
- Blus af met $\frac{1}{2}$ el witte balsamicoazijn per persoon en verhit nog 1 minuut.

4. Serveren

- Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen**, **wortel** en **ui** tot een grove puree.
- Voeg per persoon: $\frac{1}{2}$ el roomboter, 1 tl mosterd, een scheutje melk en eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe om het smeuig te maken.
- Verdeel de hutsop en **spruitjes** met **spekreepjes** over de borden.
- Haal de **rookworst** uit de vacuümverpakking, halveer de **rookworst** en leg naast de hutsop. Serveer met de **pikante uienchutney**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Vegetarische schnitzel met bieslookroomsaus

met gebakken krieltjes en salade

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Vegetarische schnitzel



Komkommer



Tomaat



Kookroom



Verge bieslook



Veldsla



Voorgekookte halve
kriel met schil



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

Wist je dat je krieltjes het best mét schil kunt eten? Zo krijg je
meer vezels en vitamineen binnen - waaronder vitamine B6,
wat belangrijk is voor je stofwisseling.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Vegetarische schnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2	
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9	
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300	
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30	
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120	
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Zelf toevoegen							
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6	
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6	
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2954 /706	483 /115
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,5
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bereiden

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



2. Bakken en snijden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el witte wijnazijn, ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl honing, peper en zout.
- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **schnitzel** goudbruin is.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen in een andere koekenpan 50 ml **kookroom** per persoon op middelmatig vuur.
- Voeg per persoon: ½ bouillonblokje en 2 el water toe en laat de saus 3 - 4 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en voeg eventueel een klein beetje water toe als de saus te dik is.
- Roer vlak voor het serveren de **bieslook** door de saus.



4. Serveren

- Voeg de **komkommer**, **tomaat** en **veldsla** toe aan de dressing en schep om.
- Verdeel de **vegetarische schnitzel**, de **krieltjes** en de salade over de borden.
- Serveer de bieslookroomsaus over de **vegetarische schnitzel**.

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

Eet smakelijk!



Rijstsalade met vegetarische runderstukjes in teriyaki

met sinaasappel, taugé en gezouten pinda's

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Bosui



Knoflookteent



Jasmijnrijst



Rode peper



Botersla



Limoen



Handsinaasappel



Vegetarische
runderstukjes



Teriyakisaus



Taugé



Gezouten pinda's



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

De vegetarische runderstukjes zijn gemaakt van tarwekorrels.
Ze hebben een vezelachtige structuur en zitten vol ijzer en
vitamine B12.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Tauge* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	3021 / 722	678 / 162
Vetten (g)	25	6
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,7
Koolhydraten (g)	92	21
Waarvan suikers (g)	22,9	5,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	3,1	0,7

Allergenen

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



1. Rijst bereiden

- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de witte gedeelte van de **bosui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan of waterkoker voor de **rijst**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan met de **knoflook** en **bosui**, voeg het kokende water toe en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Groenten snijden

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **botersla** grof. Snijd de **limoen** in partjes. Pel de **sinaasappel**. Snijd de **sinaasappelpartjes** in kleine stukken.
- Meng in een kom per persoon: ¼ el extra vierge olijfolie, het sap van 1 **limoenpartje**, de helft van het groene gedeelte van de **bosui**, peper en zout.
- Meng de **botersla** erdoor.



3. Vegetarische runderstukjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Fruit de **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg de **vegetarische runderstukjes** toe en roerbak 2 - 3 minuten.
- Voeg de **teriyakisaus** en de **taugé** toe en bak nog 1 minuut mee.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.



4. Serveren

- Verdeel de **botersla** over diepe borden.
- Serveer de **rijst** hierbij aan de andere kant van het bord.
- Leg de **vegetarische runderstukjes** met de saus uit de pan bij de **rijst** en leg de **sinaasappelstukjes** op de salade.
- Garneer met de **pinda's** en de overige groene **bosuiringen**.

Eet smakelijk!

Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en seizoensbroodje

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Paprika



Versie dragon



Gedroogde abrikozenstukjes



Parelcouscous



Seizoensbroodje



Biologische zure room



Geraspte Italiaanse kaas



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

De zoete noot in deze soep komt niet alleen van de paprika en tomaat, er zitten ook gedroogde abrikozen in. Deze bevatten net zoveel vitamines als verse abrikozen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflook (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2527 / 604	329 / 79
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,8
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	24,6	3,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,6	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 en breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook voor de soep. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Snij de **tomaat** en **paprika** in stukken (scan voor kooktips!). Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en snij fijn.

Weetje Wist je dat deze maaltijd bijna 300 gram groente bevat en meer vitamine C dan de ADH? De vitamine C komt vooral uit de paprika, maar ook uit de ui en de tomaten.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Soep maken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelmatig vuur en bak de **ui**, **tomaat**, **paprika**, **abrikozen** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Roer regelmatig goed door. Voeg ¾ van het kokende water toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



3. Parelcouscous koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **parelcouscous**. Voeg de **parelcouscous** toe en kook in 8 - 10 minuten gaar (zie Tip). Giet af en laat uitstomen.

Tip: In je box zit waarschijnlijk meer parelcouscous dan je voor dit recept nodig hebt. Weeg de juiste hoeveelheid per persoon af, of gebruik alles als je een grote eet bent.



4. Broodje bakken

Snijd ondertussen het **broodje** open. Leg de helften op een bakplaat met bakpapier en besprengel met de overige olijfolie. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 5 - 7 minuten krokant in de oven.



5. Pureren en mengen

Haal ondertussen de soeppan van het vuur. Voeg de helft van de **zure room** toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen. Roer vervolgens de **parelcouscous** door de soep.



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen en garneer met de **geraspte Italiaanse kaas**, de overige **zure room** en de **dragon** (zie Tip). Serveer met het knapperige **broodje**.

Tip: Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Volkoren noedels met kippendij

met roerbakgroenten en rode peper

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Kippendijreepjes



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Koreaanse kruidenmix



Sojasaus



Ketjap manis



Volkoren noedels



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

Kippendij is een geliefd stukje van de kip. Het vlees is
donkerder en iets vetter dan de filet, waardoor het lekker
mals en extra vol van smaak is.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3050 /729	682 /163
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1,2
Koolhydraten (g)	99	22
Waarvan suikers (g)	22,4	5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	3,9	0,9

Allergenen

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



1. Snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok met deksel en bak de **kippendijreepjes**, **knoflook** en **rode peper** 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **groentemix** en de **Koreaanse kruiden** toe.
- Voeg de **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en **ketjap** toe en bak, afgedekt, 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Noedels koken

- Breek ondertussen de **noedels** boven de pan en kook 3 - 4 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Voeg de **noedels** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de wok en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden.

Eet smakelijk!



Mini-tortilla's met vegetarische döner kebab

met roomkaas, sinaasappel en frisse groenten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gesneden rode ui



Vegetarische
döner kebab



Handsinaasappel



Mini-tortilla's



Za'atar



Komkommer



Tomaat



Verse bladpeterselie



Roomkaas



Midden-Oosterse
kruidenmix



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x kleine kom, koekenpan, citroenrasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	529 /126
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,2
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	29,1	5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
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. Verhit de helft van olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de helft van de **ui** en de **vegetarische döner kebab** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Rasp de **sinaasappelschil** met een fijne rasp en pers het sap uit de **sinaasappel**.
- Verhoog het vuur, blus af met het sap van de **sinaasappel** en de honing en laat 1 - 2 minuut inkoken.

Tip: Je serveert de overige ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui in deze stap dan mee met de vegetarische döner kebab.



2. Tortilla's bakken

- Meng ondertussen in een kleine kom per persoon: 1 el water met de overige olijfolie.
- Besmeer één kant van de **tortilla's** met wat van het olijfolie-water mengsel en besprenkel met de **za'atar**.
- Leg de **tortilla's** met de ingesmeerde kant omlaag op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **tortilla's** 5 minuten in de oven.



3. Snijden

- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat**, **bladpeterselie** en de overige **ui**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **Midden-Oosterse kruidenmix** en ½ tl **sinaasappelrasp** per persoon.

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



4. Serveren

- Besmeer de bovenkant van de **tortilla's** met de **roomkaas**.
- Verdeel een deel van de groenten en de **vegetarische döner kebab** eroverheen.
- Serveer de overige groenten ernaast.

Eet smakelijk!

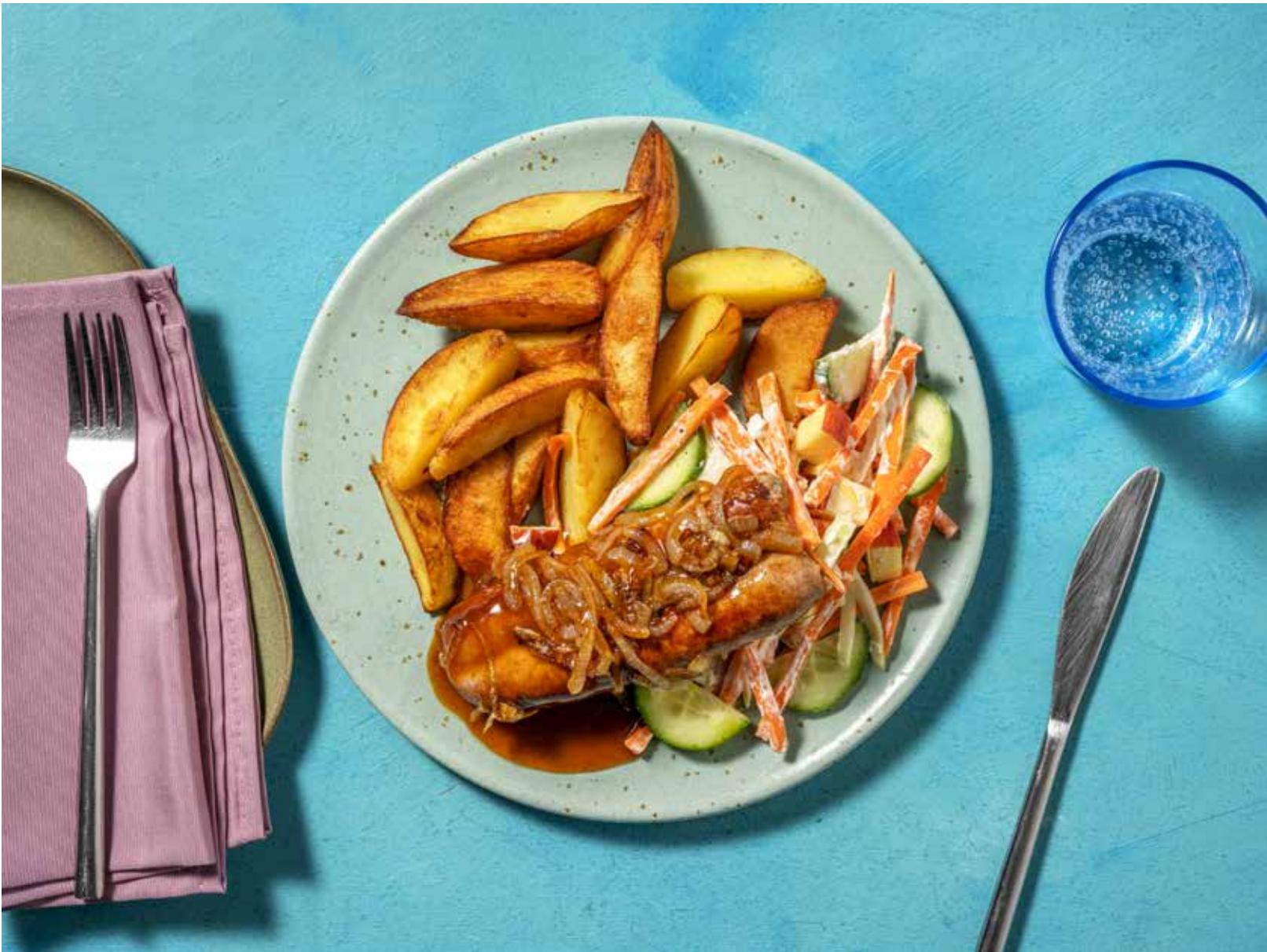


Boerenworst met gebakken ui en currysaus

met aardappelpartjes en frisse koolsla

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Aardappelen



Wittekool en wortel



Komkommer



Appel



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (g)	15	25	35	50	60	75
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** en snij in partjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



2. Salade maken

Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes. Snijd de **komkommer** in halve maantjes (scan voor kooktips!). Meng in een saladekom de mayonaise met de witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Snijden en mengen

Meng de **komkommer**, **appel**, **wittekool** en **wortel** met de dressing en scheep goed om. Snijd de **ui** in halve ringen.



4. Worst bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.

5. Curryworst garneren

Snijd de **boerenworst** door de lengte open. Leg de **uienringen** erop en garneer met de **currysau**s.

6. Serveren

Serveer de **worst** met **currysau**s met de **aardappelpartjes** en de salade.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Spaghetti al limone in roomsaus

met spruiten, courgette en kaaskruimels

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Spaghetti		Kookroom
	Citroen		Spruitjes
	Geraspte oude Goudse kaas		Grana Padanovlokken
	Verge basilicum en citroentijm		Ui
	Courgette		Panko paneermeel
	Aglio e olio		



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

Je geeft deze citroenpasta extra bite met kaaskruimels!
Deze bereid je zelf door panko en citroentijm te bakken in roomboter en vervolgens kaas toe te voegen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, grote pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Grana Padanovlokken* (g)	10	20	30	40	50	60
Verge basilicum en citroentijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3979 / 951	696 / 166
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	20,7	3,6
Koolhydraten (g)	95	17
Waarvan suikers (g)	11,4	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook met een snuf zout in een grote pan voor de **pasta**. Pluk de blaadjes van de **citroentijm** en snijd fijn. Snijd het **basilicum** fijn. Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in 6 partjes. Snipper de **ui**. Halveer de **spruiten**. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kaaskruimels maken

Verhit de roomboter in een koekenpan. Voeg al roerend de **panko** en het gehakte **citroentijm** toe en bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur, of tot de kruimels goudbruin zijn (zie Tip). Schep vervolgens de kruimels in een kleine kom, laat afkoelen en meng met de **geraspte oude kaas**.

Tip: Blijf bij de kruimels en schep regelmatig om zodat ze niet aanbranden!



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen. Halveer de **courgette** in de lengte, snijd beide helften nogmaals in de lengte door de helft en snijd de repen in schijfjes.

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



4. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **spruiten** 6 - 8 minuten. Voeg de **courgette** toe en bak nog 3 - 5 minuten. Blus af met de **aglio e olio**, de **kookroom** en de groentebouillon. Laat 4 - 6 minuten inkoken op middelhoog vuur, of tot de saus wat indikt (zie Tip).

Tip: Heb je tijd? Laat de saus dan iets langer inkoken zodat deze indikt.



5. Pasta mengen

Voeg 1 tl **citroenrasp** per persoon en de **Grana Padanovlokken** toe aan de saus (zie Tip). Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de saus. Schep de **pasta** erdoorheen en meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Citroenrasp heeft een sterke smaak, voeg naar smaak meer of minder toe.



6. Serveren

Verdeel de pasta over de borden. Heb je nog **citroenrasp** over? Meng deze naar smaak door de kaas-pankокruimels. Bestrooi de pasta met de kaaskruimels en serveer met de overige **citroenpartjes**. Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Wildzwijnburger met jus van pikante uienchutney

met zoete aardappel-wortelpuree, rucola en veldsla

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Zoete aardappel



Wortel



Wildzwijnburger



Pikante uienchutney



Rucola en veldsla



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

Vlees van het wildzwijn wordt geprezen om zijn unieke wildsmak. Dat heeft te maken met het gevarieerde dieet van het zwijn, dat net als het varken een omnivoor is.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan, aardappelstamper, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Rucola en veldsla* (g)	40	90	120	160	210	250
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Snipper de **ui**. Was of schil de **zoete aardappel** en snij in grote stukken. Snijd de **wortel** in blokjes (scan voor kooktips!). Zet de **zoete aardappelen** en **wortel** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uistomen.

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.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wildzwijnburger** 2 - 4 minuten per kant. Haal daarna de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.



3. Jus maken

Voeg de **ui** toe aan dezelfde koekenpan. Verlaag het vuur en laat de **ui** 4 - 5 minuten sudderen, of tot hij zacht is. Voeg de **uienschutney** en per persoon: 100 ml water en ¼ runderbouillonblokje toe aan de koekenpan. Meng goed door en laat de jus nog 3 - 4 minuten zachtjes pruttelen zodat hij indikt (zie Tip).

Tip: Vind je de jus nog wat te dun? Zet het vuur dan de laatste 2 minuten hoog.



4. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **sla** door de dressing.



5. Puree maken

Stamp de **zoete aardappel** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met ½ tl mosterd per persoon, peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden. Leg de **wildzwijnburger** op de puree en giet de jus eroverheen. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Bulgur met spinazie en harissa

met feta, geroosterde wortel en amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Knoflookteentjes



Ui



Harissa



Babyspinazie



Gezouten amandelen



Feta



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

Wist je dat bulgur gemaakt is van hele tarwekorrels? Het is dus volkoren en zit vol vezels, ijzer en B-vitaminen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Babyspinazie* (g)	65	125	250	250	375	375
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	478 / 114
Vetten (g)	31	5
Waaran verzadigd (g)	10,7	1,8
Koolhydraten (g)	69	11
Waaran suikers (g)	13	2,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en snijd in dunne stafjes van maximaal ½ cm dik (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **wortel** met per persoon: 1½ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Wortel bakken

Verspreid de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **wortel** is klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



3. Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan (zie Tip). Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook in 10 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 100 ml bouillon per persoon en dat vul aan met 75 ml kokend water per persoon.



4. Saus maken en mengen

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 2 - 3 minuten. Voeg de honing en **harissa** toe. Verhit 30 seconden, of tot het begint te geuren. Meng de saus meteen door de **bulgur**.

Weetje 🍎 De harissa in jouw box is een verbeterd product. Deze bevat nu maar liefst 90% minder zout. Het resultaat is even lekker, maar beter voor jou.



5. Afmaken

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de pan met **bulgur**. Roer steeds goed door. Hak ondertussen de **gezouten amandelen** grof.

Weetje 🍎 Wist je dat deze maaltijd rijk is aan vezels en calcium? Dat is te danken aan de groenten, de bulgur en calciumrijke ingrediënten zoals de feta en amandelen. Je krijgt bijna 50% van de ADH binnen voor zowel vezels als calcium!



6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden. Leg de geroosterde **wortel** erop. Verkruimel de **feta** erboven en garneer met de gehakte **amandelen**.

Eet smakelijk!



Hartige pastei met vegetarische groenteragout

met frisse slamix

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bladerdeeg



Prei



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteent



Gedroogde tijm



Laurierblad



Kookroom



Geraspte belegen kaas



Rucola en veldsla



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

Smeer de bovenkant van het bladerdeeg voor het bakken in met een laagje gekluts ei. Zo krijgt de pastei een feestelijk glimmend korstje!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, keukenpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Wortel* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (ml)	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 / 675	458 / 109
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	24	3,9
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	13,6	2,2
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Rol het **bladerdeeg** uit en leg het 10 minuten terug in de koelkast. Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **prei** in dunne ringen en was grondig. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in plakken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten bakken

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel. Roerbak de **knoflook** en **ui** 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg dan de **wortel**, **prei**, **champignons** en **gedroogde tijm** toe en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.



3. Ragout koken

Voeg vervolgens per persoon: ¼ el roomboter en ½ el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **kookroom** toe. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt. Breng op smaak met peper en zout. Laat zonder deksel 4 - 5 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



4. Pastei maken

Haal het **laurierblad** uit de ragout en voeg de vulling toe aan een ovenschaal. Verdeel de **geraspte kaas** over de ragout. Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en snijd de bovenkant kruislings in. Breng het **bladerdeeg** op smaak met peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** gaar is en goudbruin kleurt.



6. Serveren

Verdeel de pastei over de borden en serveer met de salade.

Weetje Met maar liefst 4 verschillende groenten draagt dit gerecht bij aan een gevareerde voeding. Zo krijg je alle belangrijke vitamines en mineralen binnen voor een goede gezondheid.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte kipnuggets

met ovenfrietjes en tomaat-komkommersalade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Biologische zure room



Paprikapoeder



Kipfilethaasjes



Tomaat



Verse bieslook



Komkommer



Panko paneermeel



Zoet-pittige chilisaus



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en geeft hierdoor een extra knapperig korstje bij het bakken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, diep bord, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3402 /813	525 /126
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	12,1	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Ovenfrietjes maken

Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip).
Was de schil van de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng de frieten in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Tip: Voor het krokantste resultaat gebruik je een **heteluchtoven**. Heb jij die niet? Verwarm de oven dan voor op 240 graden en houd dezelfde baktijd aan.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kipfilet marineren

Meng in een kom de helft van de **zure room** met per persoon: 1 tl **paprikapoeder** en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **kipfilethaasjes** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm en meng de **kipfilethaasjes** met het zure roomsausje.



3. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Hak de **bieslook** fijn. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve plakjes. Meng de **tomaat** en **komkommer** in een saladekom met de **bieslook**, de overige **zure room** en per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen.



4. Kip paneren

Controleer de ovenfrietjes. Verdeel de **panko** met peper en zout over een diep bord. Wentel de **kipfilethaasjes** erdoor tot ze volledig bedekt zijn met een laagje **panko**.



5. Kipnuggets bakken

Leg een bord met keukenpapier klaar om de **kip** op uit te laten lekken na het bakken. Verhit 2 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de olie goed heet is en bak de kipnuggets 2 - 3 minuten per kant. De kipnuggets zijn klaar als ze een goudbruin korstje hebben.



6. Serveren

Serveer de kipnuggets met de tomaat-komkommersalade, de **zoet-pittige chilisaus** en de zelfgemaakte frietjes.

Eet smakelijk!



Vegetarische enchilada's met kaas en zure room

met frisse tomatensalsa, zwarte bonen en BBQ-kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Geef de Vegetarische enchilada's met kaas en zure room extra bite, eiwitten en vezels met de **zwarte bonen van BOON**. Een fiesta aan tafel!



Knoflookteentje



Paprika



Bosui



BOON zwarte bonen



Tomaat



Witte tortilla



Tomatenpuree



Mexicaanse kruiden



BBQ-rub



Limoen



Biologische zure room Geraspte oude Goudse kaas



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vergiet, rasp, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BOON zwarte bonen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	3	4	5	7	8
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	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)	3075 / 735	492 / 118
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,7
Koolhydraten (g)	83	13
Waarvan suikers (g)	21,3	3,4
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd 2 el van het groene gedeelte van de **bosui** per persoon apart voor de salsa.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de **paprika** en de overige **bosui** 4 - 6 minuten. Spoel ondertussen de **BOON zwarte bonen** af en laat uitlekken in een vergiet. Snijd de **tomaat** in blokjes.



3. Bonensaus maken

Voeg de **tomatenpuree**, **Mexicaanse kruiden**, **BBQ-rub** (let op: beide zijn pittig! Gebruik naar smaak) en ¼ van de **tomatenblokjes** toe aan de pan met groenten. Bak al roerend 1 minuut. Voeg de **BOON zwarte bonen** en 60 ml warm water per persoon toe. Laat het geheel 5 minuten inkoken op laag vuur (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Zet het vuur hoger als de saus te dun is.



4. Tomatensalsa maken

Was de **limoen** grondig. Rasp met een fijne rasp de schil van de **limoen** boven een kleine kom. Halveer de **limoen** en pers de helft uit boven de kleine kom. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

Voeg het achtergehouden groene gedeelte van de **bosui**, de overige **tomatenblokjes** en ½ tl suiker per persoon toe aan de kleine kom. Roer goed door en zet apart.



5. Ovenschotel maken

Smeer de **tortilla's** in met een dun laagje **zure room**. Houd een beetje **zure room** apart om mee te garneren. Vul de **tortilla's** met de bonensaus, maar bewaar een deel van de saus voor bovenop de ovenschotel. Vouw de **tortilla's** dicht en leg in een ovenschaal. Schep de overige saus eroverheen en bestrooi met de **geraspte kaas**. Bak de enchilada's 10 - 14 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de enchilada's over de borden. Serveer met de frisse tomatensalsa en de **limoenpartjes**. Garneer de enchilada's met de overige **zure room** en de **limoenrasp**.

Weetje Door (soms) een stukje vlees te laten liggen draag je bij aan een beter milieu. Dit gerecht zit vol ijzer, calcium en B-vitaminen - zo krijg je alles binnen wat je nodig hebt, zonder dat er vlees aan te pas komt!

Eet smakelijk!



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli en zelfgemaakte jus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-tuinkruidenmix



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



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] kippenbuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 / 581	390 / 93
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,9
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	13,2	2,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



1. Koken

Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snij beide in grove stukken. Zet de **aardappel** en **wortel** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



2. Kipworstjes bakken

Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel en bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Voeg vervolgens de halve **uienringen** toe en dek de pan af. Bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** in 5 - 7 minuten gaar. Giet af, laat uitstomen en breng op smaak met peper en zout.

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



4. Jus maken

Voeg per persoon: ½ el **ketjap**, ½ el mosterd, 1 el roomboter en ¼ bouillonblokje toe aan de pan met de **worst**. Roer goed door en blus af met 60 ml water per persoon. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



5. Puree maken

Stamp de **aardappel** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg ¼ el mosterd per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de aardappel-wortelpuree over de borden. Leg de **broccoli** ernaast en bestrooi met de **gomasio-tuinkruiden**. Serveer de **worstjes** ernaast en verdeel de jus over de **worstjes** en puree.

Eet smakelijk!

Risotto met zalmfilet en pastinaak

met basilicumcrème en oude kaas

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Ui



Pastinaak



Risottorijst



Veldsla



Geraspte oude Goudse kaas



Basilicumcrème



Appel



Zalmfilet



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pastinaak* (g)	100	200	300	400	500	600
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] visbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4042 / 966	510 / 122
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,1
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	14,6	1,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	4	0,5

Allergenen

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



1. Snijden

Bereid de bouillon (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Schil de **pastinaak** en snijd in zeer kleine blokjes. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes (scan voor kooktips!).

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 200 ml bouillon per persoon en leng dat aan met 100 ml kokend water per persoon, of maak gebruik van natriumarme bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pastinaak bakken

Verhit per persoon: ½ el olijfolie en ½ el roomboter in een hapjespan op gemiddeld vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 – 3 minuten. Voeg de **pastinaakblokjes** toe en bak 2 – 3 minuten.



3. Risotto bereiden

Voeg de **risottorijst** toe aan de **pastinaak** en bak al roerend 1 minuut. Blus af met 1 el witte wijnazijn per persoon en voeg ½ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer af en toe door.



4. Risotto garen

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



5. Zalmfilet bakken

Dep de **zalm** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **zalmfilet** 3 - 5 minuten op de huid en 1 – 2 minuten op de andere kant. Meng in een saladekom de **veldsla** en de **appel** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Roer vlak voor serveren de **oude kaas** en de **basilicumcrème** door de **risotto** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **zalmfilet** erbovenop. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Risotto met heekfilet en pastinaak

met basilicumcrème en oude kaas

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoblookteentje



Ui



Pastinaak



Risottorijst



Veldsla



Geraspte oude
Goudse kaas



Basilicumcrème



Appel



Heekfilet



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

Pastinaak staat bekend als wintergroente, maar kan het hele jaar door gegeten worden. Wist je dat hij zoeter wordt van smaak door vorst?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pastinaak* (g)	100	200	300	400	500	600
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] visbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3510 /839	443 /106
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	14,8	1,9
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	14,5	1,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	4,5	0,6

Allergenen

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



1. Snijden

Bereid de bouillon (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Schil de **pastinaak** en snijd in zeer kleine blokjes. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes (scan voor kooktips!).

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 200 ml bouillon per persoon en leng dat aan met 100 ml kokend water per persoon, of maak gebruik van natriumarme bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pastinaak bakken

Verhit per persoon: ½ el olijfolie en ½ el roomboter in een hapjespan op gemiddeld vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 2 – 3 minuten. Voeg de **pastinaakblokjes** toe en bak 2 – 3 minuten.



3. Risotto bereiden

Voeg de **risottorijst** toe aan de **pastinaak** en bak al roerend 1 minuut. Blus af met 1 el witewijnazijn per persoon en voeg ½ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer af en toe door.



4. Risotto garen

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



5. Heekfilet bakken

Doe de **heekfilet** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **heekfilet** 2 – 3 minuten op de huid en 1 – 2 minuten op de andere kant. Meng in een saladekom de **veldsla** en de **appel** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Roer vlak voor serveren de **oude kaas** en de **basilicumcrème** door de **risotto** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **heekfilet** erbovenop. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!

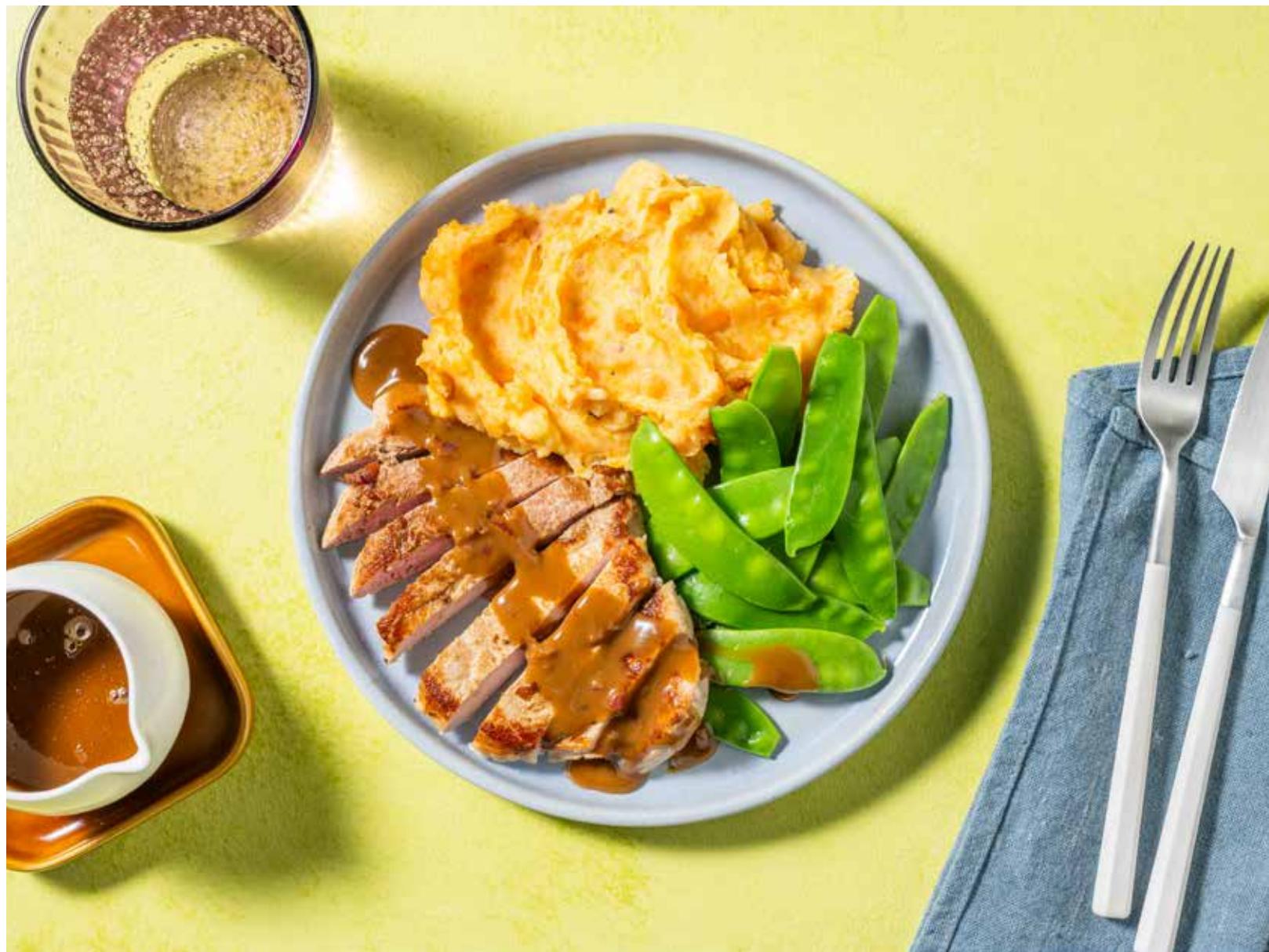


Varkensoester met zelfgemaakte jus

met peultjes en wortelpuree

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteentje



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes



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

De varkensoester is een stuk vlees uit de bil van het varken.
Het vlees is vrij mager en heerlijk mals. Zeer geschikt dus voor een gebalanceerde maaltijd!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	340 /81
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,2
Koolhydraten (g)	55	7
Waarvan suikers (g)	14,3	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast (zie Tip). Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snij fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snij in grote stukken. Snij de **wortel** in blokjes van 2 cm.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Koken

Kook de **wortels**, afgedekt, 20 minuten in de pan met deksel. Voeg na 5 minuten de **aardappelen** toe en breng op smaak met peper en zout. Zorg dat de **wortels** en **aardappelen** ruim onder water staan. Giet af zodra beide gaar zijn, maar bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uistomen.

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. Varkensoester bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 – 4 minuten. Wrijf de **varkensoester** in met peper en zout. Haal de helft van de **sjalot** en **knoflook** uit de koekenpan en bewaar apart. Voeg de **varkensoester** toe aan de koekenpan en bak in 3 – 4 minuten rondom bruin. Haal de **varkensoester** daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 6 – 8 minuten in de oven. Haal vervolgens uit de oven en snij in plakken.



4. Vleesjus maken

Zet het vuur van de koekenpan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng de jus op smaak met ½ tl mosterd per persoon en peper. Laat in 4 – 6 minuten tot de helft inkoken. Voeg vlak voor serveren nog 1 el koude roomboter per persoon toe. Roer goed door met een garde.

5. Peultjes koken

Breng in een steelpan ruim water aan de kook voor de **peultjes** en kook de **peultjes** in 4 – 6 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water. Voeg de overige **sjalot** en **knoflook** toe aan de pan met **wortels** en **aardappelen**. Stamp tot een fijne puree met een aardappelstamper. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de wortelpuree over de borden en leg de **varkensoester** ernaast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de vleesjus.

Eet smakelijk!

Schelvis uit de oven met krokante spekjes en venkel met orzo en gepofte cherrytomaten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Venkel



Rode cherrytomaten



Ui



Knoflookteentje



Orzo



Spekreepjes



Schelvisfilet



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Schelvisfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 / 757	503 / 120
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,2
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	8,3	1,3
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng een laagje water in een pan met deksel aan de kook voor de **venkel**. Halver de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern (zie Tip en scan voor kooktips!). Snijd de **venkel** in dunne plakjes. Kook de **venkel** 5 minuten in de pan met deksel, giet af en laat zonder deksel uitstomen. Halver ondertussen de **rode cherrytomaten**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Zit er loof aan je venkel? Houd dit dan apart en gebruik het op het eind als garnering.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Vis bakken

Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **tomaten** en **venkel** over een ovenschaal en leg de **vis** erbovenop. Besprenkel met 2 el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **vis** 15 - 20 minuten in de oven.



3. Spekreepjes bakken

Verhit een wok of hapjespan met deksel, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit vervolgens ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.



4. Orzo koken

Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut op middelmatig vuur. Blus de **orzo** af met 1 tl witte balsamicoazijn per persoon en voeg de bouillon toe. Kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te vroeg droogkookt.



5. Afwerken

Haal de groenten uit de ovenschaal en meng samen met de helft van de **spekreepjes** door de **orzo**. Voeg per persoon 1 el bakvocht uit de ovenschaal toe. Meng goed door elkaar. Voeg eventueel extra overgebleven bakvocht toe naar smaak.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden en serveer de **vis** ertop. Garneer met de overige **spekjes**.

Weetje 🍎 Wist je dat 200 gram venkel bijna 1/4 van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.

Eet smakelijk!



Pastaschotel Griekse stijl

met gehakt, witte kaas, courgette en paprika

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Penne		Ui
	Knoflookteentje		Courgette
	Rode puntpaprika		Tomaat
	Gedroogde oregano		Gemalen kaneel
	Rundergehakt met köftekruiden		Tomatenpuree
	Witte kaas		Biologische zure room



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

Dit recept is geïnspireerd op Griekse pastitsio - het lijkt op lasagne, maar smaakt totaal anders! Je bereidt deze pastaschotel met kaneel, oregano en feta.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gemalen kaneel (tl)	½	¾	1	1½	1¾	2
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 /883	664 /159
Vetten (g)	40	7
Waaran verzadigd (g)	15,8	2,8
Koolhydraten (g)	83	15
Waaran suikers (g)	15	2,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Pasta koken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook ruim water in een pan voor de **penne** en kook de **penne** 8 - 10 minuten (zie Tip). Giet af, maar bewaar het kookvocht en laat uitstomen.

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



2. Snijden en fruiten

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes van 1 cm (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **tomaat** in blokjes. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui**, de **gedroogde oregano** en een snufje **kaneel** 2 minuten.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

Voeg de **courgette** en de **rode puntpaprika** toe aan de wok of hapjespan en roerbak 8 - 10 minuten. Bak de laatste minuut de **knoflook** en **tomaat** mee. Voeg vervolgens het **gekruide rundergehakt** toe en bak in 5 minuten los. Voeg in de laatste 2 minuten de **tomatenpuree** en 50 ml kookvocht per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Saus mengen

Verkruimel ondertussen de **witte kaas** boven een kom. Voeg de **zure room** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



5. Gehaktschotel maken

Meng ¼ van het zure-roomengsel door de **penne** en verdeel de **penne** over een ovenschaal. Verdeel de gehaktsaus erover en eindig met het overige zure-roomengsel. Bak de gehaktschotel 10 - 15 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de gehaktschotel over de borden.

Eet smakelijk!



Volkoren spaghetti met kippendijreepjes in kruidige roomsaus met tomaat en dragon

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Rode peper



Courgette



Gerookt paprikapoeder



Passata



Kookroom



Volkoren spaghetti



Tomaat



Verse dragon



Kippendijreepjes



Gele currykruiden



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

Passata di pomodoro is gemaakt van verse, rijpe tomaten die gekookt en vervolgens gezeefd worden. Het vormt de perfecte basis voor pastasauzen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (ml)	75	150	225	300	375	450
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3787 /905	625 /149
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,1
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	16,7	2,8
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **courgette** in plakken van ½ cm dik en verdeel deze over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 15 – 20 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **spaghetti**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en de helft van de **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg daarna per persoon: 1 tl **gele currykruiden** en ½ tl **geroosterd paprikapoeder** toe en bak de specerijen 1 minuut mee.



3. Spaghetti koken

Blus de smaakmakers en specerijen af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon, de bouillon en de **passata**. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** toe. Laat de saus, afgedekt, nog 12 – 14 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **spaghetti** in 10 – 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



4. Tomaat bereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes. Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en hak ze fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **dragon** en per persoon: ½ tl witte balsamicoazijn, 1 tl extra vierge olijfolie, peper en zout.



5. Kippendijreepjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **kippendijreepjes** en de overige **rode peper** 6 – 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **kippendijreepjes** en de overige **dragon** toe aan de saus.



6. Serveren

Schep de **spaghetti** in diepe borden en serveer met de saus, **kippendijreepjes** en **courgetteplakken**. Serveer de **tomaat** met **dragon**ernaast.

Weetje Wist je dat deze maaltijd meer dan 250 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Mini-tortilla's met varkenshaaspuntjes en gomasio

met spitskool en zoetzure komkommer

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Varkenshaaspuntjes



Sojasaus



Komkommer



Groene peper



Paprika



Gesneden spitskool



Volkoren mini-tortilla



Gomasio



Gemberpuree



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

De varkenshaaspuntjes marinier je zelf met knoflook,
gember, sojasaus en honing - hoe langer je de marinade laat
staan, hoe groter de smaaksensatie!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	150	300	300	600	600	900
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2410 / 576	416 / 99
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,6
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	24,7	4,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Marineren

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip 1). Pers de **knoflook** of snij fijn. Meng in een kom de **varkenshaaspuntjes** met de **knoflook**, **gemberpuree**, **sojasaus** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), honing en ¼ el olijfolie per persoon (zie Tip 2). Marinier de **varkenshaaspuntjes** minimaal 15 minuten.

Tip 1: In deze stap verwarm je de oven voor later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.

Tip 2: Snijd eventueel grotere stukken varkenshaas door de helft.



2. Zoetzuur maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in plakken. Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker en leg de **komkommerplakken** erin (zie Tip). Breng op smaak met een beetje zout en houd apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

Tip: Wil je minder suiker toevoegen aan je zoetzuur? Probeer het dan eens met de helft van de benodigde hoeveelheid suiker. Je zoetzuur wordt wel iets zuurder en minder zoet.



3. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij de **groene peper** fijn. Snij de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



4. Wokken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan. Bak de **paprika**, de **spitskool** en de helft van de **groene peper** 8 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.

Weetje • Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen, zoals sterke botten en tanden en gezonde spieren door de calciumboost.



5. Bakken

Verhit een koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur en voeg de **varkenshaaspuntjes** met marinade toe. Bak 3 - 6 minuten, of tot de **varkenshaaspuntjes** gaar zijn.



6. Serveren

Beleg de **tortilla's** met de gewokte groenten, de gemarineerde **varkenshaaspuntjes** en de zoetzure **komkommer**. Garneer naar smaak met de overige **groene peper** en bestrooi met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Groentesoep met Mexicaanse kruiden en groene peper

met zure room, cheddar en pitabroodjes

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Mexicaanse kruiden		Tomatenblokjes met knoflook en ui
	BBQ-rub		Biologische zure room
	Groene peper		Volkoren pitabrood
	Geraspte cheddar		Mexicaanse groentemix
	Knoflootje		



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

Pitabrood komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en wordt al duizenden jaren gebakken? Het unieke luchtdichte zakje ontstaat tijdens het bakken, waardoor het perfect is om te vullen met heerlijke smaken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine steelpan, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren pitabrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar* (g)	50	100	150	200	250	300
Mexicaanse groentemix* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflootkeen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	3	6	9	12	15	18
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven op 200 graden en bak de **pita's** op een bakplaat met bakpapier in 6 – 8 minuten goudbruin, of toast de **pita's** in een broodrooster.
- Bereid de bouillon (zie Tip en scan voor kooktips!).

Tip 🍎 Let jij op je zout-inname? Bereid dan 200 ml bouillon per persoon en vul dat aan met 200 ml water per persoon. Je kunt ook zoutarme bouillon gebruiken.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Soep maken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de **BBQ-rub** en **Mexicaanse kruiden** (let op: beide zijn pittig! Gebruik beiden naar smaak) 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de **tomatenblokjes** en bouillon toe (zie Tip). Kook de soep, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Voeg eventueel meer water toe voor de gewenste consistentie van de soep.

Tip: Is de soep nog te dik? Maak de soep dunner door beetje bij beetje de overige bouillon naar smaak toe te voegen.

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



3. Groene peper zoetzuur maken

- Snijd de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in ringen en de **knoflook** in dunne plakjes.
- Voeg per persoon: 1½ el witte balsamicoazijn, 1½ el water, ½ el suiker, peper en zout toe aan een kleine steelpan. Verhit op middelhoog vuur en roer tot de suiker is opgelost.
- Voeg de **groene peper** en **knoflook** toe, draai het vuur uit en laat afkoelen.

4. Serveren

- Verdeel de soep over soepkommen (zie Tip 1).
- Schep 1 el **zure room** per persoon in de soep en garneer met een beetje **cheddar** en de **groene peper**.
- Snijd de **pita's** open en beleg met de overige **zure room** en **cheddar**. Serveer bij de soep (zie Tip 2).

Tip 1: Liever een gladde soep? Pureer de soep dan eerst met een staafmixer.

Tip 2: Heb je tijd over? Beleg de pita's dan met de overige kaas en leg nog 2 minuten boven in de oven, of tot de kaas is gesmolten.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Penne met romige geitenkaassaus

met prei, champignons en amandelen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Knoflookteentjes



Champignon-roerbakmix



Kookroom



Verse geitenkaas



Gezouten amandelen



Geraspte belegen geitenkaas



Verse tijm en oregano



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

Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarmer alternatief voor harde kazen zoals Goudse of Parmezaanse kaas?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, vergiet, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Vergeute geitenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vergeute tijm en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] paddenstoelenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3879 /927	798 /191
Vetten (g)	51	11
Waarvan verzadigd (g)	25,8	5,3
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	13,9	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,1	0,4

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 voor de **pasta**.
- Verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon boven de pan met water.
- Kook de **penne** 9 - 11 minuten (zie Tip). Giet af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen.

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



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Ris de blaadjes van de **tijm** en **oregano** en snijd de **oreganoblaadjes** fijn.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **groentemix** samen met de **knoflook** en de vergeute kruiden 3 - 5 minuten.
- Hak ondertussen de **amandelen** grof.

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



3. Saus maken

- Voeg de **kookroom**, **zachte geitenkaas**, honing, witewijnazijn en mosterd toe aan de pan met groenten. Meng alles goed en voeg eventueel wat kookvocht van de **pasta** toe aan de saus. Verhit de saus nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan en meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte geitenkaas** en de **amandelstukjes**.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgehakt en sweet chili tortillachips

met Mexicaanse kruiden, avocado en tomaat

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Tomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesneden rode ui



Sweet chili tortillachips



Mayonaise



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

Het kipgehakt hebben we alvast voor je op smaak gebracht met Mexicaanse kruiden. Zo zet je vanavond een echte fiesta van smaken op tafel!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Sweet chili tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonaise* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog (zie Tip). Roer regelmatig door.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snij het vruchtvlees in plakjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

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

Weetje: Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.



3. Dressing maken

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kom de **mayonaise** met per persoon: $\frac{3}{4}$ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), het sap van 1 **limoensapje** en 1 tl water. Meng met een vork tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over kommen of diepe borden.
- Garneer de bowl met het **kipgehakt**, de **tomatenblokjes**, de **avocadoplakjes**, de **tortillachips** en de overige **limoenpartjes**.
- Besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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