



# Brandt & Levie worst met currysaus

met aardappelpartjes, komkommer-koolsla en gebakken ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Samen met Brandt & Levie introduceren we een nieuwe smaak varkensworst met aromatische currykruiden. Deze unieke combinatie geeft een kruidige, lichtzoete en hartige twist aan hun ambachtelijke worst.

Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Varkensworst  
met kerriekruiden



Currysaus



Ui



Wittekool en wortel



Mini-komkommer



Appel



Aardappelpartjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworst met kerriekruiden* (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
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 /787	535 /128
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,2
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	22,4	3,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1 Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de aardappelpartjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### 2 Worst bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de worst in 2 minuten rondom bruin.
- Voeg de ui toe, dek af met het deksel en verlaag het vuur naar middelmatig. Bak 8 minuten. Keer de worst regelmatig om.



### 3 Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de komkommer, appel en koolmix toe aan de dressing en meng goed.



### 4 Serveren

- Snijd de worst open en verdeel de ui erover. Schenk de currysaus eroverheen.
- Serveer de worst met de aardappelpartjes en de salade.

**Eet smakelijk!**



# Gerookte-paprikarisotto met honinggeitenkaas

met walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Familie | Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

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



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken DOP



Ui



Knoflookteentje



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Pruimtomaat



Geroosterd paprikapoeder



Vers basilicum

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, staafmixer, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	¾	1¼	1½	2	2½
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	447 / 107
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	24,1	3,2
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd de puntpaprika in grote stukken.
- Verdeel met de helft van de knoflook over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en meng goed. Breng ruim op smaak met zout.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot de puntpaprika lichtbruin begint te kleuren. Schep halverwege om.



### Snijden

- Snipper de ui. Pers de overige knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje boter in een pan op laag vuur. Fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut al roerend.
- Voeg ⅓ van de bouillon toe.



### Geitenkaas bakken

- Pel de geroosterde knoflook en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de geroosterde puntpaprika toe en bewaar apart.
- Leg de geitenkaas op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel met de honing en verdeel de walnootstukjes over de geitenkaas. Bak 5 - 10 minuten in de oven, of tot de geitenkaas en walnoten goudbruin beginnen te kleuren.



### Afmaken

- Voeg de Grana Padano, extra vierge olijfolie en een snufje gerookt paprikapoeder toe aan de hoge kom. Mix met een staafmixer tot een dikke puree.
- Voeg, zodra de risotto gaar is, de puree toe aan de risotto en meng goed.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd het basilicum grof.



### Risotto maken

- Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De risottorijst is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.
- Voeg extra water toe en kook iets langer als je de risotto liever zachter eet.



### Serveren

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

## Eet smakelijk!



# Mexicaanse stijl garnalen

met kruidige limoen-korianderrijst en tortillachips

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Tortillachips komen oorspronkelijk uit Mexico, waar ze van maïs worden gemaakt. Deze variant is lekker knapperig en authentiek van smaak.

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



Garnalen



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Ui



Tomaat



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Limoen



Tortillachips



Gerookt paprikapoeder

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Geroukt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3284 /785	478/114
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	14,4	2,1
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### Rijst koken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middellaag vuur. Voeg de rijst en de helft van de suiker toe aan de pan. Roer goed en bak al roerend 1 minuut, zodat de rijstkorrels rondom bedekt zijn.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur. Laat afgedekt staan tot serveren.



### Garnalen voorbereiden

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier en meng in een kom met **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en knoflook.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



### Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan goed heet is, de garnalen toe en bak 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de tomaat in blokjes.



### Serveren

- Meng de garnalen door de tomatensaus en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden. Leg de garnalen erbovenop. Garneer met de eventuele overige limoenpartjes.
- Serveer de tortillachips ernaast.



### Saus maken

- Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de verse tomaat en het geroukt paprikapoeder toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de tomatenblokjes en de overige suiker toe. Laat 5 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.



### Afmaken

- Rasp ondertussen de schil van de limoen. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Hak de koriander grof.
- Knijp, kort voor serveren, 1 limoenpartje per persoon uit boven de rijst.
- Voeg limoenrasp en koriander naar smaak toe en roer door de rijst met een vork. Proef en breng op smaak met zout.

**Eet smakelijk!**





# Cheesy risotto van orzo met gehakt en sperziebonen

met citroen, verse kruiden en Italiaanse kaas

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Orzo



Ui



Knoflookteentje



Sperziebonen



Vers krelpeterselie en tijm



Citroen



Geraspte Italiaanse kaas



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

Zin in risotto, maar weinig tijd? Deze variant maak je van orzo. Dit heeft minder tijd nodig om te garen, maar heeft wel het smeuïge dat je van risotto gewend bent.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
Verge krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	½	½	¾	¾	1
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme runderbouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	449 / 107
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,2
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	13,7	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur en bak de ui 6 - 8 minuten.
- Houd 50 ml bouillon per persoon apart. Kook de orzo 4 minuten in de overige bouillon.



### Snijden

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer. Voeg toe aan de orzo en kook in 6 - 8 minuten gaar.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm hak fijn. Snijd de peterselie fijn en houd apart.
- Snijd de citroen in 6 partjes.



### Afmaken

- Verhoog het vuur van de hapjespan naar middelhoog. Voeg het gehakt, de knoflook en de tijm toe. Meng goed en bak het gehakt in 3 minuten los.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de honing, orzo en sperziebonen toe. Roer de helft van de kaas erdoorheen.
- Voeg de achtergehouden bouillon naar smaak toe, tot de orzo de gewenste textuur heeft. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verdeel de orzo over diepe borden.
- Strooi de overige kaas erover.
- Garneer met de peterselie en serveer met de citroenpartjes.

### Eet smakelijk!



# Portobello met brie en balsamico-aardbeiensaus

met aardappelpuree, appel, prei en pecannoten

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Franse roombrie



Aardappelen



Prei



Pecanstukjes



Gedroogde tijm



Portobello



Appel



Rode ui



Aardbeiensaus



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

De oorsprong van brie gaat terug tot de 8ste eeuw. Het verhaal gaat dat keizer Karel de Grote zo dol was op de romige kaas dat hij deze regelmatig liet bezorgen op zijn kasteel in Aken!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse roombrie* (g)	40	80	120	160	200	240
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	40	80	120	160	200	240
Zwarre balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3389 /810	461 /110
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	18,5	2,5
Koolhydraten (g)	106	14
Waarvan suikers (g)	49,8	6,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Saus maken

- Voeg de aardbeiensaus, de tijm en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Verkruimel het overige bouillonblokje erboven en meng goed door. Laat de saus 1 - 2 minuten zachtjes inkoken.

## Puree maken

- Snijd ondertussen de appel in blokjes.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Roer de appel en de mosterd erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

## Serveren

- Leg de prei en de portobello op de puree.
- Besprengel de portobello met de honing en garneer met de pecannoten.
- Serveer met de balsamico-aardbeien saus.

**Eet smakelijk!**



# Bulgur met geroosterde groenten en honing-geitenkaasbolletjes

met verse munt, pompoenpitten en zoete aardappel

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Rode ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Pruimtomaat



Verse munt



Rucola en veldsla



Rode puntaprika



Geitenkaasbolletjes met honing



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunnere huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	½	¾	¾	1
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Versे munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Voeg de zoete aardappel en de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan een kom.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de overige Midden-Oosterse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



## Pompoenpitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de muntblaadjes fijn. Voeg beide toe aan een saladekom.
- Voeg de geroosterde groenten, de dressing en de bulgur toe aan de saladekom en schep goed om.

## Salade afmaken

- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de geroosterde groenten, de dressing en de bulgur toe aan de saladekom en schep goed om.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

## Allergenen

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

## Bulgur bereiden

- Schep de zoete aardappel om en leg de groenten ernaast, of gebruik een andere bakplaat. Bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Rooster de bulgur en het komijnzaad in een pan 1 minuut al roerend op middelmatig vuur.
- Voeg de bouillon toe en kook, afgedeekt, 10 minuten op laag vuur.
- Giet af en roer de bulgur los met een vork.

## Serveren

- Verdeel de salade over de borden en leg de geitenkaas erbovenop.
- Garneer met de pompoenpitten.

## Eet smakelijk!



# Hartige strudel met kip-kalkoengehakt en groenten

met tomatensalade en witte kaas

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bladerdeeg



Kip-kalkoengehakt



Ui



Wortel



Tomaat



Siciliaanse kruidenmix



Fresco spalmabile  
- roomkaas



Witte kaas



Veldsla



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

Geniet deze week van een hartige variant op dit klassieke gebakje! "Strudel" is het Duitse woord voor 'krul' of "draaikolk" en verwijst naar de lagen deeg die rond de vulling zijn gerold.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, saladekom, vergiet, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	40	80	120	160	200	240
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	568 /136
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3,7
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	16,5	3,2
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Rasp de wortel.
- Snipper de ui fijn.

**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.



### Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het gehakt 2 minuten.
- Voeg de wortel en ui toe en bak nog 2 minuten (zie Tip).

**Tip:** Het gehakt hoeft nog niet gaar te zijn, het gaart verder in de oven.



### Vulling maken

- Giet af en voeg terug toe aan de pan (zie Tip).
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix, roomkaas, mosterd en honing toe aan de pan. Roer goed door.

**Tip:** Zorg ervoor dat je het gehakt goed afgiet, zodat het deeg straks niet zompig wordt.



### Strudel maken

- Rol het bladerdeeg uit over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de vulling over het midden van het bladerdeeg.
- Snijd beide kanten van het bladerdeeg in, zodat er dunne repen ontstaan en vouw de repen over de vulling heen (zie Tip).
- Bak 19 - 22 minuten in de oven.

**Tip:** Je kunt eventueel wat melk over het bladerdeeg smeren om het deeg glanzend te maken.



### Salade maken

- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Voeg de veldsla en tomaat toe. Roer goed door de dressing heen.

**Tip:** Je kunt eventueel wat honing naar smaak toevoegen.



### Serveren

- Serveer de strudel over borden met de salade ernaast.
- Verkruimel de witte kaas over de salade heen.

### Eet smakelijk!



# Romige penne met aubergine en Parmigiano Reggiano

met zongedroogde tomaten, vers basilicum, rucola en veldsla

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Kookroom



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



Rucola en veldsla



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3151 / 753	595 / 142
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	11	2,1
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	20	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.

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

2



## Snijden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm en hak de zongedroogde tomaten grof.
- Meng de aubergine met de bloem.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine in 8 - 10 minuten rondom bruin.

3



## Saus maken

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

4



## Serveren

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

## Eet smakelijk!



# Parelcouscous met harissa, chorizo en witte kaas

met courgette, zongedroogde tomaten en salade

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Parelcouscous



Rode ui



Courgette



Knoflookteent



Chorizoblokjes



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Zongedroogde tomaten



Harissa



Hello Harissa



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

Harissa heeft een unieke smaak, gekenmerkt door kruiden, noten en frisse citrusvruchten. Het is ook ongelooflijk veelzijdig: het kan worden gebruikt als smaakmaker, marinade of zelfs als basis voor stoofschotels en sauzen!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	45	90	120	180	210	270
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Hello Harissa (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1¾
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	601 / 144
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2,2
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	17,4	3,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halver de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.



## Groenten bakken

- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de chorizoblokjes, ui en knoflook toe en bak 3 minuten.
- Voeg de courgette en de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 6 - 8 minuten verder, of tot de courgette gaar is.
- Roer de harissapasta en de parelcouscous erdoor en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



## Salade maken

- Meng in een saladekom de honing met de mosterd, de witewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla toe aan de saladekom en meng goed door.
- Snijd de zongedroogde tomaten in dunne reepjes.



## Serveren

- Verdeel de parelcouscous over de borden. Verdeel de salade ernaast.
- Garneer met de zongedroogde tomaten en verkuimel de witte kaas erover.

**Eet smakelijk!**



# Mujaddara met harissa, cherrymaten en komkommyoghurt

klassieke Midden-Oosterse rijst en linzen met gebakken ui

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Mujaddara is een gerecht uit het Midden-Oosten, dat bestaat uit linzen, rijst en gekaramelliseerde ui. Een eenvoudige, smaakvolle maaltijd!

Scheur mij af!



Basmatirijst



Linzen



Komkommer



Biologische volle yoghurt



Gemalen komijnzaad



Gemalen kurkuma



Rode cherrymaten



Verse bladpeterselie en munt



Knoflookteent



Citroen



Hello Harissa



Ui



Uienchutney



Gemalen kaneel

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	344 / 82
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	4	0,5
Koolhydraten (g)	106	13
Waarvan suikers (g)	22,8	2,8
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de rijst, komijn, kaneel en kurkuma toe. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.



### Tomaten roosteren

- Verdeel de cherrytomaten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn, honing, Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de knoflook toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster 10 - 15 minuten in de oven.
- Laat ondertussen de linzen uitlekken in een vergiet en spoel af. Snijd de ui in halve ringen.



### Ui bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 4 minuten.
- Voeg de uienchutney toe en bak 1 minuut mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de linzen toe aan de rijst en roer goed door.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes. Snijd de verse kruiden grof. Snijd de helft van de citroen in partjes en pers de andere helft uit boven een kom.



### Serveren

- Voeg de komkommer, yoghurt, overige knoflook en de helft van de verse kruiden toe aan de kom met citroensap. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de mujaddara over diepe borden. Verdeel de ui, komkommeryoghurt en cherrytomaten eroverheen.
- Garneer met de overige verse kruiden. Serveer de citroenpartjes ernaast.

### Eet smakelijk!



# Linguine met wildzwijnragù

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Rode ui



Wortel



Wildzwijnburger



Linguine



Cherrytomaten in blik



Italiaanse kruiden



Laurierblad



Geraspte Goudse kaas



Tomatenpuree



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

Ragù is een hartige Italiaanse saus die wordt gemaakt door vlees te stoven in een smaakvolle saus op basis van tomaten of wijn. De vuistregel is dat hoe langer je de saus laat sudderen, hoe rijker en complexer de smaken zullen zijn!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	652 /156
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	13	2,4
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	23,7	4,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijf fijn.
- Snijd de wortel in de lengte in vieren en vervolgens in de dunne plakjes.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd apart.



### Groenten bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de knoflook, ui en wortel 4 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de burger en de Italiaanse kruidenmix toe. Bak het gehakt in 3 - 4 minuten los.



### Saus maken

- Voeg de cherrytomaten uit blik, het laurierblad en de suiker toe aan het gehakt. Verkruimel het bouillonblokje erboven en meng goed.
- Voeg 2 - 3 el kookvocht per persoon van de pasta toe aan de pan met saus. Dek af en laat 12 - 14 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal daarna het laurierblad uit de tomatensaus.



### Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en schep de ragù erop.
- Garneer met de kaas.

### Eet smakelijk!



# Plantaardige nuggets met bietensalade

met krieltjes, walnootstukjes en uienschutney

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Plantaardige nuggets



Gekookte rode bieten



Appel



Uienchutney



Voorgekookte halve kriel met schil



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



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

De peperige, lichtbittere smaak van rucola gaat mooi samen met de mildere smaak en delicate textuur van veldsla. De perfecte combinatie voor een evenwichtige en smaakvolle salade!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Plantaardige nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krieltje met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 / 930	588 / 140
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,3
Koolhydraten (g)	94	14
Waarvan suikers (g)	33,6	5,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### Krieltjes bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de krieltjes met een scheutje zonnebloemolie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 16 - 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### Ui bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui in 2 - 3 minuten.
- Dek de pan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de ui zacht is.
- Roer de uienchutney erdoor en laat het geheel 1 minuut inkoken.



### Nuggets bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de nuggets 3 minuten per kant, of tot de nuggets goudbruin kleuren.
- Haal de nuggets uit de koekenpan en servere op borden.
- Snijd ondertussen de rode biet in blokjes van 2 cm.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in partjes.



### Appel bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de appel 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

**Tip:** Bak de appel niet te lang en gebruik voldoende roomboter zodat de appel niet aan de pan blijft plakken.



### Salade maken

- Meng in een saladekom de mosterd, de honing, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla en de rode biet toe aan de saladekom en meng goed.
- Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verdeel de salade en krieltjes over de borden.
- Leg de appel op de salade en garneer met de walnoten.
- Serveer de gekaramelliseerde ui en wat mayonaise naar smaak ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Sweet & sticky kip met gomasiobroccoli

met knoflook-gemberrijst en gefrituurde uitjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflooteen



Broccoli



Ui



Gomasio



Uienchutney



Jasmijnrijst



Gemberpuree



Gefrituurde uitjes



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% "goma", ofwel sesamzaad en 10% "sio", zeezout.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	250	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	423 /101
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,5
Koolhydraten (g)	121	14
Waarvan suikers (g)	49,4	5,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	3,8	0,5

## Allergenen

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



### Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur. Bak de knoflook en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### Broccoli stomen

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 - 7 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Roer de gomasio erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



### Kip bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de kip 7 minuten.
- Voeg de uienchutney, de ketjap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe samen met wat sambal naar smaak.
- Breng op smaak met peper en bak nog 1 minuut.



### Serveren

- Serveer de rijst over kommen en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de saus en garneer met de gefrituurde uitjes.

### Eet smakelijk!



# Courgette met romige bonenstoof

met rijst, Grana Padano en groene pesto

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paprikareepjes



Courgette



Rode ui



Knoflookteentje



Gemengde bonen



Passata



Pesto genovese



Grana Padano vlokken DOP



Jasmijnrijst



Crème fraîche



Siciliaanse kruidenmix



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano volkoren DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	532 /127
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,7
Koolhydraten (g)	109	15
Waarvan suikers (g)	18,8	2,6
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de courgette in de lengte. Kerf in elke courgettehelft een ruitpatroon. Snijd niet te diep, zodat de schil heel blijft.
- Breng op smaak met peper en zout.



## Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten op de snijkant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Draai de courgette om en stoom, afgedekt, 7 - 8 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.



## Stoof maken

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



## Serveren

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

## Eet smakelijk!



# Pasta caprese met serranoham

met rode pesto en pompoenpitten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Rode ui



Pruimtomaat



Serranoham



Fiocchi tricolore

## PROEF LA DOLCE VITA MET PERONI 0.0



Ciao tutti! De Italiaanse keuken draait helemaal om snel, simpel en superlekker. Precies wat we zo geweldig vinden! En lange, gezellige diners met familie, natuurlijk vergezeld van een verfrissende Peroni Nastro Azzurro 0.0%. Salute!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3665 / 876	845 / 202
Vetten (g)	46	11
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,8
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	11,9	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip).
- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

**Tip:** Gebruik eventueel een waterkoker om tijd te besparen.



## Pompoenpitten poffen

- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de ui in halve ringen.
- Scheur de serranoham en mozzarella in kleine stukken.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.



## Snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, tomaat en rode pesto 3 - 5 minuten.
- Voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als het geheel te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.



## Serveren

- Verdeel de pasta over de borden. Verdeel alles eroverheen.
- Garneer met het basilicum en de geroosterde pompoenpitten.

## Eet smakelijk!



# Sweet & sticky kerriegarnalen met mafaldine

met dragon, citroen en romige courgettesaus

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Garnalen



Mafaldine



Knoflookteentje



Gesneden ui



Courgette



Paprika



Citroen



Verse dragon



Kerrie poeder



Kookroom



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

Dragon is een kruid met een unieke, lichtzoete smaak. Het geeft salades een frisse toets en past goed bij citrusdressings, zeevruchten of kip en romige ingrediënten.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kerriepoeder (zakje(s))	¾	¾	1	1¼	1¾	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 / 715	552 / 132
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,5
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	17	3,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### 1 Mafaldine koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de mafaldine 7 - 9 minuten.
- Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet de rest af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen paprika in dunne reepjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



### 2 Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de paprika, de knoflook en de gesneden ui 2 minuten.
- Snijd de courgette in blokjes. Snijd de dragon fijn.
- Voeg de courgette en dragon toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten mee.



### 3 Snijden

- Voeg de bloem toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de room en kookvocht toe. Meng goed met elkaar en laat sudderen tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de citroen in 6 partjes en knijp 1 citroenpartje per persoon boven de saus uit.



### 4 Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Bak de garnalen met het kerriepoeder 3 minuten. Roer daarna de honing erdoor.
- Serveer de mafaldine in diepe borden. Verdeel de saus met groenten en de garnalen in hun kookvocht erbovenop.
- Serveer de overige citroenpartjes ernaast.

**Eet smakelijk!**



## Knapperige gepaneerde portobello met srirachamayo en cashewnoten met rijst, chili-ketchup en geroosterde groenten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Basmatirijst



Portobello



Paprika



Wortel



Bosui



Paprikapoeder



Panko paneermeel



Tomatenketchup



Zoet-pittige chilisaus



Sriracha-mayo



Geroosterde cashewnoten



Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspilling tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	482 /115
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,6
Koolhydraten (g)	116	15
Waarvan suikers (g)	19,1	2,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1	0,1

## Allergenen

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



### Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Kook het water voor de rijst in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.



### Groenten snijden

- Snijd ondertussen de paprika in repen.
- Snijd de wortel in stafjes.
- Snijd het witte gedeelte van de bosui in stukken van 2 cm. Snijd het groene gedeelte fijn en houdt apart van elkaar.

**Weetje** Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.



### Groenten roosteren

- Verdeel de paprika, wortel en het witte gedeelte van de bosui op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met de helft van het paprikapoeder.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot de groenten zacht zijn.



### Beslag bereiden

- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water. Voeg het overige paprikapoeder toe en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de panko toe aan een ander diep bord.
- Snijd de portobello in 3 dikke repen.
- Wentel elke portobelloreep door het beslag en daarna door de panko.



### Mengen

- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de portobellorepen 5 minuten, of tot ze krokant zijn.
- Meng in een kleine kom de ketchup met de zoet-pittige chilisaus.



### Serveren

- Serveer de rijst over borden. Verdeel de geroosterde groenten en portobello eroverheen.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de cashewnoten.
- Serveer met de chili-ketchup en sriracha-mayo ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Zoet-pittige stamppot met sesamzaadjes

met spekreepjess, paksoi en zoetzure komkommer

Totale tijd: 30 - 40 min.



Komkommer



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode peper



Verge gember



Knoflookteent



Bosui



Paksoi



Limoen



Sojasaus



Sesamzaad



Spekreepjess



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

Dit recept combineert verschillende keukens tot een verrassend lekkere maaltijd! Paksoi, sesamzaadjes, gember en chili zorgen voor een unieke stamppot met de smaken van Oost-Azië.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	2	4	4	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	2	4	4	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	350 / 84
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,1
Koolhydraten (g)	98	12
Waarvan suikers (g)	25	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de komkommer.
- Meng in een saladekom de suiker en wittewijnazijn. Voeg hier de komkommer aan toe en bewaar apart.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen en zoete aardappel. Schil de aardappelen en zoete aardappel en snij in gelijke stukken. Kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



### Groenten snijden

- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Schil de gember en rasp of snijd fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering.
- Snijd het witte en het groene gedeelte van de paksoi klein en bewaar apart van elkaar. Snijd de limoen in partjes.



### Paksoi bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes 4 minuten. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Verhit dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de knoflook, de gember, het witte gedeelte van de bosui en de **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna het witte gedeelte van de paksoi toe en bak 4 minuten mee.
- Voeg het groene gedeelte van de paksoi en de sojasaus toe en bak nog 1 minuut mee.



### Serveren

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Breng op smaak met peper en zout. Voeg een klontje roomboter en een scheutje melk toe en stamp goed door. Roer daarna de gebakken groenten erdoor.
- Verdeel de stamppot over de borden en garneer met de spekreepjes, het overige groene gedeelte van de bosui en het sesamzaad.
- Serveer met de limoenpartjes en de zoetzure komkommerlinten ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilethaasjes met sticky sinaasappelsaus

met rozemarijn-aardappelpartjes en geroosterde broccoli

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelpartjes



Kipfilethaasjes



Sinaasappel



Ui



Broccoli



Uienchutney



Verse rozemarijn



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

Kipfilethaasjes zijn het kleine stukje vlees onder de filet. Het is extra mals, gaart snel en absorbeert gemakkelijk marinades en kruiden!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	250	360	500	720	860	1080
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verge rozemarijn* (takje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Grove mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	413 / 99
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	26,5	4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelpartjes, afgedekt, 15 minuten.
- Verwijder de takjes van de rozemarijn en snijd de blaadjes fijn. Voeg toe aan de aardappelpartjes. Bak nog 5 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### Broccoli koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de broccoli.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Blancheer de broccoli 2 - 3 minuten. Giet daarna af.



### Sinaasappel persen

- Snijd de ui in 8 partjes.
- Leg de ui en broccoli op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Pers ondertussen de sinaasappel uit.



### Kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip 5 - 6 minuten, of tot hij gaar is. Haal uit de pan en houd apart.



### Saus maken

- Voeg aan dezelfde koekenpan de uienchutney, het sinaasappelsap, de honing en de mosterd toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Meng goed en breng aan de kook. Laat 2 - 3 minuten inkoken.
- Haal dan van het vuur en roer een klontje roomboter door de saus.



### Serveren

- Serveer de aardappelpartjes, kip en broccoli op borden.
- Besprenkel de kip met de sinaasappelsaus.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscous met witte kaas

met champignons, zoete aardappel en geroosterde pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Er zijn meer dan 10.000 soorten paddenstoelen bekend, maar slechts ongeveer 250 daarvan zijn eetbaar! Paddenstoelen zijn vooral geliefd om hun unieke 'umami'-smaak.

Scheur mij af!



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2983 /713	412 /99
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,5
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	20,3	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon in een pan voor de parelcouscous.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de wortel in kleine blokjes.
- Snijd de champignons in plakken. Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1 ½ cm.



### Groenten bakken

- Verdeel de ui, champignons, zoete aardappel en wortel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout.
- Rooster 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### Parelcouscous koken

- Kook ondertussen de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe als de parelcouscous te snel droog wordt.
- Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitslomen.



### Pompoenpitten poffen

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.
- Verkruimel ondertussen de witte kaas.



### Afmaken

- Meng in een kom de gerosterde groenten met de parelcouscous.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de Peruaanse kruidenmix toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Serveer de parelcouscous en groenten op borden.
- Garneer met de witte kaas en de gerosterde pompoenpitten.

**Eet smakelijk!**



# Veggie volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Pico de gallo betekent in het Spaans "hanenbek". Het wordt zo genoemd omdat het oorspronkelijk werd gegeten door de kleine stukjes tussen duim en vinger samen te knijpen - een vorm die wat lijkt op een hanenbek!

Scheur mij af!



Volkoren tortilla



Rode ui



Courgette



Paprika



Groene puntpaprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	517 / 123
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,6
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	16,3	2,9
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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

1



2



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui fijn. Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de paprika en puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de paprika, puntpaprika en courgette met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg het paprikapoeder en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed door zodat het goed bedekt is.

## Pico de gallo maken

- Snijd de limoen in kwartjes.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat, koriander en ui (zie Tip).
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee in de volgende stap.

3



4



## Quesadilla's maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de groenten 4 - 5 minuten.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Beleg de helft van de tortilla's met de gebakken groenten. Laat de andere helft leeg.
- Voeg beide soorten kaas toe, vouw de tortilla's dubbel en druk de quesadilla's goed dicht.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.

## Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Serveer de quesadilla's over de borden met de eventuele overige limoenpartjes.
- Serveer met de pico de gallo en de chilimayonaise.

## Eet smakelijk!



# Romige conchiglie met aubergine

met geitenkaas, verse kruiden en puntpaprika

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Pruimtomaat



Verse geitenkaas



Conchiglie



Kookroom



Aubergine



Verse bladpeterselie & basilicum



Rode puntpaprika



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!

Scheur mij af! ↗



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeute kaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vergeute bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3105 / 742	571 / 136
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,9
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	25,8	4,7
vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta. Verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Snij de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



### Groenten snijden

- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd in smalle repen.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.
- Snijd de tomaat in blokjes.



### Pasta koken

- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar 45 ml kookvocht per persoon. Giet daarna af en laat uitstomen.



### Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, paprika en aubergine 5 - 7 minuten, of tot de aubergine goudbruin is.
- Roer de knoflook, Siciliaanse kruidenmix en tomatenpuree erdoorheen en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### Saus maken

- Verkruimel de overige aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Voeg de tomaat, de room, de suiker en het kookvocht toe.
- Dek de pan af en laat 6 - 8 minuten pruttelen.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



### Serveren

- Roer de pasta door de groenten en meng goed. Serveer de pasta op de borden.
- Verkruimel de geitenkaas erover.
- Garneer met de verse kruiden.

**Eet smakelijk!**



# Gevulde paprika met chili con carne

met basmatirijst en labne

Totale tijd: 35 - 45 min.



Paprika



Basmatirijst



Ui



Tomaat



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Varkensboerengehakt



Labne



Rode puntpaprika



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

Paprika's zijn net perfecte kopjes, heerlijk op zichzelf en geweldig om te vullen met granen, groenten, vlees of kaas. Een veelzijdig en heerlijk gerecht!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	60	120	180	240	300	360
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

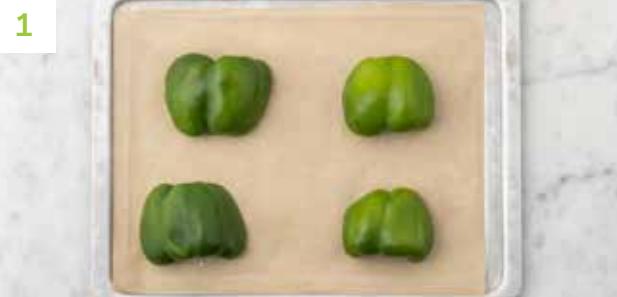
\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 / 691	455 / 109
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,4
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	13,1	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### Paprika roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en leg de paprika met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot hij lichtbruin kleurt.



### Rijst koken

- Snipper ontzetten de ui.
- Snijd de puntpaprika en tomaat in blokjes.
- Weeg de rijst af en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan.
- Giet daarna af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.



### Gehakt bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een wok of hapjespan. Bak de ui 2 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het gehakt toe. Bak het gehakt in 1 - 2 minuten los op middelhoog vuur.



### Serveren

- Roer de tomaat, puntpaprika, kidneybonen en zwarte balsamicoazijn erdoor. Laat, afgedekt, 6 minuten stoven.
- Verwijder het deksel en stoof nog 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en leg de geroosterde paprika erop. Vul de paprikahelften met de chili. Garneer met de labne.

**Eet smakelijk!**



# Italiaanse stijl cheeseburger met basilicumcrème

met Parmigiano Reggiano en rucolasalade

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



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



Tomaat



Rode ui



Knoflookteent



Meatier-burger



Rucola



Parmigiano  
Reggiano DOP



Rode puntpaprika



Basilicumcrème



Hamburgerbol met  
sesam

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	40	80	120	160	200	240
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3665 / 876	734 / 175
Vetten (g)	59	12
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,7
Koolhydraten (g)	51	10
Waarvan suikers (g)	17	3,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,1	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Bewaar de helft van de ui apart en snijd de overige ui in halve ringen (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in reepjes.

**Tip:** De knoflook en overige ui worden rauw geserveerd. Houd je daar niet van? Snijd dan alle ui in deze stap en voeg alles toe aan de pan in de volgende stap.



## Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de burger toe en bak 3 - 4 minuten per kant.
- Rasp de kaas direct boven de burger en bak nog 1 minuut.



## Mengen

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snipper de overige ui.
- Meng in een kom de tomaat met de knoflook, ui, extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de basilicumcrème.



## Serveren

- Snijd het broodje open en besmeer met de basilicummayonaise.
- Leg de burger en gebakken groenten erop met wat van de salsa en rucola naar smaak.
- Meng de overige rucola met de overige tomatensalsa en serveer ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kruidige kippenstoof met kokosmelk

met broccolirijst, courgette en puntpaprika

Totale tijd: 30 - 40 min.



Courgette



Rode ui



Knoflookteent



Bruine snelkookrijst



Broccolirijst



Vissaus



Kokosmelk



Piri-pirikruiden



Gemberpuree



Rode puntpaprika



Kipfilet met  
mediterrane kruiden



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

Piri-piri dankt zijn naam aan het woord voor ‘peper’ in het Swahili. Deze pittige peper komt oorspronkelijk uit Afrika en kan op verschillende manieren worden gebruikt, van sauzen en marinades tot kruidenmengsels.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1¼	2	2¾	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	2	3	4	5
Bruine snelkookrijst (g)	40	75	115	150	190	225
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2368 / 566	415 / 99
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,8
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	11,1	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijfel het bouillonblokje erboven. Kook de bruine rijst 8 minuten.
- Voeg de broccolirijst toe en kook nog 2 minuten verder. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de courgette en puntpaprika in blokjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



## Snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui, gemberpuree, courgette en puntpaprika 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de kip in stukken van 2 bij 2 cm.
- Voeg de kipstukjes toe aan de groenten en bak, afgedekt, nog 2 - 4 minuten mee.



## Saus maken

- Haal het deksel van de hapjespan en voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en kokosmelk toe. Laat nog 4 - 5 minuten zachtjes koken.
- Breng op smaak met peper en zout en voeg wat van de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe.



## Serveren

- Serveer de rijst over de borden.
- Schep de stoofernaast.

## Eet smakelijk!



# Varkenshaas met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en aardappelen met rozemarijn

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



KERST  
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Varkenshaas



Aardappelen



Verge rozemarijn



Sperziebonen



Rode ui



Aardbeienaus

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	459 /110
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	16,2	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	0,7	0,1

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Haal de varkenshaas uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn.
- Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en bestrooi met ½ van de rozemarijn.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



### Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanset van de sperziebonen en snipper de ui.
- Schenk een bodempje water in een pan. Voeg de sperziebonen en een snufje zout toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### Varkenshaas bakken

- Breng ondertussen de varkenshaas op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 10 - 13 minuten.
- Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten tot serveren.



### Saus maken

- Bak in dezelfde koekenpan de helft van de ui en de overige rozemarijn 3 - 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de aardbeiensaus, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe. Meng goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet daarna het vuur uit.
- Roer, vlak voor serveren, een flinke klont roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



### Sperziebonen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de overige ui 1 minuut.
- Voeg de sperziebonen toe en bak nog 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Snijd de varkenshaas in plakken en serveer de aardappelen en sperziebonen ernaast.
- Schenk de aardbei-balsamicosaus over de varkenshaas.

**Eet smakelijk!**



# Steak met zoete appel-zuurkool

met knoflook-aardappelpuree en aardbei-balsamicojus

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

“Een van mijn favoriete groenten om mee te koken is zuurkool! Om het zure van de zuurkool voor iedereen toegankelijk te maken, heb ik er in dit recept voor gekozen om het te combineren met zoeter elementen zoals appel, bruine suiker en onze aardbei-balsamicosaus.”



Zuurkool



Gemarineerde steak



Aardappelen



Rode ui



Aardbeiensaus



Appel



Knoflootjeen

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk			splash			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	471 /113
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	21,2	3,2
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	26	3,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken. Voeg toe aan een pan en zet onder water. Kook de aardappelen 10 minuten.
- Pel de knoflookteent, voeg toe aan de pan en kook nog 5 minuten mee.
- Houd 30 ml kookvocht per persoon apart, giet de aardappelen af en bewaar apart.



### Appel bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Verwijder het klokhuis en snij de appel in blokjes.
- Giet de zuurkool af en spoel af onder koud water (zie Tip).
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de appel 2 - 3 minuten.
- Verlaag het vuur en roer de suiker erdoor. Laat 1 minuut karamelliseren.

**Tip:** Proef de zuurkool eerst en sla eventueel het afspoelen over als je de zure smaak liever behoudt.



### Zuurkool bakken

- Voeg de zuurkool toe en laat 6 - 8 minuten zachtjes bakken.
- Voeg een klontje roomboter toe en bak, afgedekt, 2 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen en knoflook met een klontje roomboter, de mosterd en een scheutje melk tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.



### Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout.
- Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

**Tip:** Bak de steak eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je de steak het liefst eet.



### Jus maken

- Bak de ui in dezelfde pan 2 - 3 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de aardbeiensaus, de zwarte balsamicoazijn en het achtergehouden kookvocht toe aan de koekenpan. Meng goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet dan het vuur uit.
- Roer er een klontje roomboter door en breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Snijd de steak in reepjes.
- Serveer de knoflook-aardappelpuree op borden en leg de steak erbovenop. Serveer de zuurkool ernaast.
- Besprenkel de steak met de aardbei-balsamicojus.

**Eet smakelijk!**



# Gepaneerde zalmfilet met rozemarijnpuree

met sinaasappel-cranberrysaus en geroosterd amandelschaafsel

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zalmfilet



Aardappelen



Wortel



Amandelschaafsel



Panko paneermeel



Rode ui



Knoflookteen



Gedroogde cranberry's



Sinaasappel



Verse dille & bieslook



Midden-Oosterse kruidenmix



Verse rozemarijn

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Fijne rasp, ovenschaal, 2x pan, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (g)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4280 / 1023	596 / 142
Vetten (g)	60	8
Waarvan verzadigd (g)	22	3,1
Koolhydraten (g)	90	13
Waarvan suikers (g)	36	5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Bakken

- Snijd de wortels in lange dunne stafjes en snijd de ui in vieren.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de wortel en de ui 8 - 10 minuten. Schep halverwege om.
- Blus af met het sinaasappelsap en roer de honing, de cranberry's en de overige roomboter erdoorheen.

## Aardappelen stampen

- Laat de saus 1 - 2 minuten inkoken en haal dan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep ondertussen de rozemarijn uit de melk en gooい de rozemarijn weg.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met de knoflook en de melk tot een gladde puree. Proef en breng op smaak met peper en zout.

## Eet smakelijk!

## Serveren

- Serveer de zalm met de aardappelpuree en groenten.
- Besprenkel met de sinaasappel-cranberrysaus en garneer met het amandelschaafsel.



# Gnocchi met pompoensaus en beurre noisette met salie

met cranberry's, hazelnoten en witte kaas

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gnocchi



Rode ui



Wortel



Pompoenblokjes



Paprikapoeder



Knoflookteentje



Verge salie



Gedroogde cranberry's



Geroosterde hazelnoten



Witte kaas

KERST  
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, hapjespan met deksel, kleine koekenpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (g)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 /890	614 /147
Vetten (g)	51	8
Waaran verzadigd (g)	23,1	3,8
Koolhydraten (g)	86	14
Waaran suikers (g)	17,1	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### Groenten bakken

- Snipper de ui en snijd de wortel in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de ui, de wortel, de pompoen en een scheutje water toe. Zet het deksel op de pan en bak 10 - 15 minuten.
- Roer het paprikapoeder erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### Gnocchi bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Schep regelmatig om.



### Hazelnoten roosteren

- Snijd de cranberry's fijn. Hak de hazelnoten grof.
- Ris de salieblaadjes van de takjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een kleine koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de hazelnoten tot ze rondom bruin zijn. Haal daarna uit de pan en houd apart.



### Salieboter maken

- Verhit ¾ van de roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en salie 3 - 4 minuten al roerend.
- De roomboter zal eerst pruttelen, maar gaat daarna schuimen en kleurt lichtbruin. Haal op dat moment de pan van het vuur.



### Saus maken

- Bereid de bouillon.
- Voeg, wanneer de groenten gaar zijn, de helft van de groenten toe aan een hoge kom.
- Voeg de bouillon, de zwarte balsamicoazijn en de overige roomboter toe.
- Mix met een staafmixer tot een gladde massa. Voeg eventueel een scheutje water toe voor een dunnerre saus. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Serveer de saus op borden. Leg de gnocchi en de overige groenten erbovenop.
- Garneer met de hazelnoten en de cranberry's. Verkruimel de kaas erover.
- Bestrooi met de knapperige salie en besprenkel met de beurre noisette. Gebruik een rubberen spatel om alles uit de pan te scheppen.

**Eet smakelijk!**



# Plantaardige vissticks met salade met ravigotedressing met krieltjes en bieslookmayonaise

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krieltje met schil



Radicchio en romaine



Wittekool en wortel



Appel



Mini-komkommer



Ravigotesaus



Gedroogde tijm



Verse bieslook



Pompoenpitten



Plantaardige vissticks



Zonnebloempitten



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

In vergelijking met andere komkommersoorten hebben mini-komkommers een dunner schil. Ook zijn ze korter, bijna pitloos en extra knapperig. De smaak is mild en lichtzoet.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vergeleken met de recepten van de andere maaltijden	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Plantaardige vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3607 / 862	560 / 134
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	18,6	2,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de tijm toe en bak 5 minuten verder.

**Weetje** Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



### Vissticks bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische vissticks in 3 minuten per kant goudbruin.
- Verwijder het klokhuis uit de appel en snijd de appel in schijfjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de ravigotesaus met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.



### Saus maken

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de bieslook en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, de koolmix, de zonnebloempitten, de komkommer en de appel toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing.



### Serveren

- Serveer de krieltjes op borden en verdeel alles ernaast.
- Serveer met de bieslookmayonaise.

### Eet smakelijk!



# Sticky veggie kipbowl met citroenmayo met zwarte peper

met mesclun, broccoli, couscous en gomasio

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Citroen



Broccoli



Gezouten amandelen



Volkoren couscous



Citroenmayo met zwarte peper



Mesclun



Gomasio-tuinkruidenmix



Za'atar



Mini-komkommer



Vegan kipstukjes



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

Za'atar is niet alleen de naam van een vers kruid, maar ook van een kruidenmix. Deze mix bevat naast za'atar ook gerosterd sesamzaad en sumak.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Broccoli* (g)	250	360	610	750	970	1110
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50	100	150	200	250	300
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3862 / 923	561 / 134
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	16,8	2,4
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Voeg de couscous toe aan de saladekom toe en laat 8 minuten wellen (zie Tip).
- Roer, vlak voor serveren, de couscous los met een vork.
- Voeg de za'atar toe en besprenkel met extra vierge olijfolie.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je calorie-inname? Bereid dan 2/3 van de couscous en bewaar de rest voor een andere keer.



### Broccoli koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 - 7 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes. Hak de amandelen grof.
- Snijd de limoen in kwartjes. Pers de knoflook of snijd fijn.



### Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de veggie kip 8 minuten.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de honing, de mosterd en het sap van ¼ limoen per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de saus toe aan de veggie kip en bak nog 1 minuut.



### Serveren

- Verdeel de mesclun over de borden.
- Leg alles erbovenop en besprenkel met de mayonaise.
- Garneer met de amandelen en de gomasio-tuinkruidenmix.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

**Eet smakelijk!**



# Turks broodje met kippendijreepjes

met aioli, krieltjes en salade

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode ui



Botersla



Tomaat



Komkommer



Aioli



Mini Turks brood



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Midden-Oosterse kruidenmix



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

Wist je dat aioli een samenvoeging is van all en oli? De woorden voor knoflook en olie in het Catalaans!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Botersla* (krop(pen))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Aiolí* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	⅓	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058 /970	679 /162
Vetten (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,4
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	14,2	2,4
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes met de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix, afgedekt, 9 minuten (zie Tip).
- Haal het deksel van de pan en bak 5 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** ● Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat de aardappelen dan achterwege en bewaar voor een andere keer.



### Mengen

- Bak het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de ui in fijne ringen (zie Tip).
- Houd 2 slabladen per persoon apart. Snijd de overige sla fijn. Snijd de tomaat en komkommer in plakjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Midden-Oosterse kruidenmix.

**Tip:** De helft van de ui wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle ui mee te bakken in de volgende stap.



### Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van de ui 7 minuten.
- Snijd het broodje open en besmeer met de aioli.
- Beleg met de kip, de gebakken ui, de slabladen en wat van de rauwe groenten.



### Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn en de honing.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige sla en groenten toe aan de kom en meng goed met de dressing.
- Serveer het broodje met de krieltjes, de salade en de mayonaise.

### Eet smakelijk!