Braziliaanse visstoof met koolvis en rijst

geïnspireerd op moqueca

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

Ui

Wortel

Mexicaanse kruiden

Kokosmelk

Tomatenblokjes

Witte langgraanrijst

Verse koriander

Koolvis

Knoflookteen

NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.

Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!

Meer (w)eten? Scan de QR-code!

NUTRI-SCORE

A B C D E

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte peper	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 /723	490 /117
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	23,8	3,9
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	15,5	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.

Scan mij voor
extra kooktips!

2. Stoof maken

- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur.
- Fruit de **knoflook**, **ui** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 2 minuten.
- Voeg de **wortel**, de **kokosmelk** en de **tomatenblokjes** toe. Verkruimel ⅓ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.

3. Koken

- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 3 cm. Voeg, vlak voor serveren en wanneer de stoof zachtjes kookt, de vis toe aan de hapjespan. Verwarm de **vis** 2 - 3 minuten in de stoof. Breng op smaak met peper (zie Tip).

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

4. Serveren

- Snijd de **koriander** fijn (zie Tip). Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen.
- Schep de visstoof over de **rijst** en garneer met de **verse koriander**.

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

Tip: *De steeltjes van de koriander hebben ook veel smaak. Gooi ze dus niet weg, maar snijd ze extra fijn mee.*

Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus

met aubergine, spinazie en oude kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.

Aubergine

Ui

Knoflookteen

Italiaanse kruiden

Spinazie

Kookroom

Geraspte oude Goudse kaas

Verse lasagnebladen

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

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	477 /114
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	23,6	3,2
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	10,9	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1. Aubergine snijden

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

Scan mij voor extra kooktips!

2. Aubergine bakken

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

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

3. Roux maken

Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak al roerend 2 minuten (zie Tip). Voeg ⅓ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot hij de consistentie van room heeft.

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

4. Roomsaus afmaken

Voeg ¾ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe aan de saus en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kookroom**, ⅓ van de **geraspte oude kaas** en peper en zout naar smaak toe.

5. Lasagne maken

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

Tip: *Door de lasagnebladen aan te drukken wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.*

6. Serveren

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

Eet smakelijk!jjj

Vegetarische schnitzel met champignonroomsaus

met krieltjes en komkommersalade

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.

Krieltjes

Ui

Knoflookteen

Champignons

Kookroom

Plantaardige schnitzel met cornflakes

Verse bieslook

[Mini-]komkommer

Rucola en veldsla

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

Wil je voorkomen dat bieslook bij het snijden door de keuken vliegt? Houd de bieslook dan met één hand in een strakke bundel tegen de snijplank. Met de andere hand hak je het fijn met je mes. Dit zorgt ook voor gelijke stukken.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3473 /830	514 /123
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,1
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	11,1	1,6
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.
- Kook de **krieltjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.

2. Champignonsaus maken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **champignons** 2 - 4 minuten.
- Blus af met de **kookroom** en 1 el witte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het bouillonblokje toe. Breng op smaak met peper.
- Laat de champignonroomsaus 8 - 10 minuten inkoken (scan voor kooktips!).

Scan mij voor extra kooktips!

3. Salade maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** 3 minuten per kant. Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Snijd de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **komkommer**, sla en de helft van de **bieslook** met de dressing.

4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden. Leg de **vegetarische schnitzel** ernaast en schep de mayonaise erbij.
- Giet de champignonsaus in een kommetje en serveer ernaast.
- Serveer met de komkommersalade.
- Garneer met de overige **bieslook**.

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

Kipworstjes met parelcouscous

met labne, sumak en aubergine

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.

Aubergine

Ui

Paprika

Knoflookteen

Verse koriander

Parelcouscous

Midden-Oosterse kruidenmix

Gekruide kipworstjes

Labne

Sumak

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

Labne is een verse kaas gemaakt van uitgelekte laban - een soort gefermenteerde melk (zoals karnemelk) die ook als koude drank wordt geserveerd.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	60	120	180	240	300	360
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Sumak (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2485 /594	366 /87
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	12,8	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in smalle reepjes (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **koriander** grof.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Parelcouscous koken

Breng per persoon: 200 ml water en ¼ bouillonblokje aan de kook in een pan. Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en laat 12 - 14 minuten koken. Giet daarna af indien nodig.

3. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **ui** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg vervolgens de **aubergine** toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten. Voeg als laatste de **paprika** toe en bak, afgedekt, nog 4 minuten. Bak tenslotte het geheel 1 minuut zonder deksel.

4. Kipworstjes bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **worstjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek de pan vervolgens af en bak nog 3 - 4 minuten, of tot de **worstjes** gaar zijn.

5. Mengen

Meng in een kom de **labne** met ¼ tl **sumak** per persoon. Meng vervolgens de **groenten**, inclusief de kruidenolie waar de **groenten** in gebakken zijn, door de **parelcouscous** zodat de smaken goed intrekken. Breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Serveer de **parelcouscous** met de gestoofde **groenten** en de gekruide **kipworstjes**. Voeg naar smaak de gekruide **labne** en de **verse koriander** toe (zie Tip).

Tip: *Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.*

Eet smakelijk!

Vegetarische hamburger met gebakken ui en champignons

met aardappeltjes uit de oven en salade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Aardappelen

Hamburgerbol met sesam

Rucola en veldsla

Ui

Champignons

Mc2 Burger van De Vegetarische Slager

Speciaal ingrediënt in je box! Vandaag geniet jij van een vegetarische burger van De Vegetarische Slager. Met de structuur van een malse burger, maar dan vegetarisch!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE
A B C D E

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, keukenpapier, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4113 /983	662 /158
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	13,8	2,2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Dep de **aardappelpartjes** droog met keukenpapier of een schone doek. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel vervolgens over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng vlak voor serveren de **rucola en veldsla** door de dressing in de saladekom.

3. Honingmayonaise maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met ½ tl honing per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Vervang dan een deel van de mayonaise door yoghurt. Meng per persoon: 1 tl mayonaise met 2 el yoghurt. Ook kun je de aardappelen halveren en de overige aardappelen bij een andere maaltijd deze week gebruiken, bijvoorbeeld in een salade voor lunch of avondeten, samen met de mayonaise.*

4. Groenten bakken

Snijd de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!) en de **champignons** in plakjes. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur, maar houd de groenten in de pan zodat ze niet te veel afkoelen.

Scan mij voor extra kooktips!

5. Burger bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische burger** 2 - 3 minuten per kant.

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

6. Serveren

Snijd het **broodje** open en besmeer met de helft van de honingmayonaise. Beleg elk **broodje** met 1 **vegetarische burger** en de helft van de gebakken **ui** en **champignons**. Serveer de **aardappeltjes** uit de oven, de salade, de overige gebakken **ui**, **champignons** en honingmayonaise ernaast.

Eet smakelijk!

Romige geitenkaas met uienjus

met wortel-spinaziestamppot en pecannoten

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

Aardappelen

Wortel

Ui

Gerijpte geitenkaas

Pecanstukjes

Babyspinazie

Speciaal ingrediënt in je box! Onze gerijpte geitenkaas is heerlijk romig en vol van smaak. Door de kaas te verwarmen versterken we dit.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, aardappelstamper, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pecanstukjes (g)	5	10	15	20	25	30
Babyspinazie* (g)	65	125	190	250	315	375
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	547 /131
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	27,9	4,7
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	18,9	3,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water met ½ groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en **groenten**.
- Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snijd in kleine stukken (scan voor kooktips!).
- Kook de **aardappelen** en **wortel** 18 - 20 minuten in de pan met deksel. Kook de laatste minuut de **spinazie** mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet de **aardappelen** en **groenten** af. Houd afgedekt warm in de pan.

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

2. Geitenkaas roosteren

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en bak 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen 1 **geitenkaasschijf** per persoon op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel iedere **geitenkaasschijf** met 1 tl honing en bestrooi met de **pecanstukjes**.
- Rooster de **geitenkaas** 6 - 7 minuten bovenin de oven.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Uienjus maken

- Voeg 1 tl suiker per persoon toe aan de **ui** en bak 1 minuut mee.
- Blus de **ui** af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en verhit 1 minuut.
- Voeg het bewaarde kookvocht toe en laat 5 minuten inkoken (zie Tip). Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Tip: *Is de jus na 5 minuten nog te waterig? Voeg dan 1/2 tl bloem per persoon toe en laat nog 1 - 2 minuten inkoken.*

4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en **groenten** met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden.
- Leg op ieder bord 1 **geitenkaasschijf** en besprenkel met de uienjus.

Courgette uit de oven met conchiglie

met mozzarella en zelfgemaakte tomatensaus

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Courgette

Knoflookteen

Ui

Kookroom

Tomatenblokjes met knoflook en ui

Italiaanse kruiden

Mozzarella

Conchiglie

Vers basilicum

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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - basileus.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	570 /136
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,9
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	22,2	3,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **courgette** in halve maantjes (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Bakken

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

3. Ovenschaal vullen

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

4. Ovenschotel afmaken

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

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

5. Pasta koken

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

6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Linguine met pesto en witte kaas

met geroosterde cherrytomaten en ui

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.

Rode cherrytomaten

Pesto genovese

Linguine

Ui

Tomaat

Verse bladpeterselie

Witte kaas

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

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

NUTRI-SCORE A B C D E

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

Ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode cherrytomaten (g)	65	125	125	250	250	375
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 /798	822 /197
Vetten (g)	43	11
Waarvan verzadigd (g)	12,6	3,1
Koolhydraten (g)	77	19
Waarvan suikers (g)	13,8	3,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

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

2. Peterselie snijden

- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal op de **groenten**.
- Rooster de **groenten** en **kaas** 12 - 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **verse peterselie** fijn.

3. Pasta koken

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

4. Serveren

- Verdeel de **linguine** over diepe borden.
- Garneer met de **verse peterselie**.

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

Eet smakelijk!

Heekfilet met spek en gekaramelliseerde ui

met spinazie-pastinaakstamppot

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.

Aardappelen

Ui

Spekreepjes

Knoflookteen

Spinazie

Pastinaak

Heekfilet

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

Wist je dat pastinaak zoeter wordt van smaak door de vorst?
Vandaar dat deze groente ook ‘s winters wordt geteeld.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, 2x keukenpapier, bord, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	364 /87
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,2
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	14,7	2
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1. Aardappelen koken

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

Scan mij voor extra kooktips!

2. Spek bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan. Bak de **spekreepjes** in 2 - 4 minuten goudbruin en krokant. Haal uit de pan en leg op een bord met keukenpapier.
- Bak de gesneden **ui** 9 - 12 minuten op middelhoog vuur in het vet van de **spekjes**. Roer af en toe om.
- Blus de **ui** af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg eventueel wat honing toe naar smaak. Roer goed door en zet dan het vuur uit.

3. Spinazie bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier. Bestrooi beide kanten van de **vis** met peper en zout. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Bak 1 - 2 minuten op de andere kant. Haal de **vis** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan en bak 1 minuut. Voeg de **spinazie** toe en laat slinken.

4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en **pastinaak** met een aardappelstamper en roer de knoflook-spinazie en scheutje melk door de stamppot. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de stamppot over de borden.
- Verdeel de **ui** over de stamppot en de **vis**.
- Garneer met het **spek**.

Eet smakelijk!

Pompoensoep met zelfgemaakte croutons

met crème fraîche, pompoenpitten en linzen

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.

Ui

Knoflookteen

Verse tijm

Pompoenblokjes

Zoete aardappel

Rode splitlinzen

Pompoenpitten

Volkoren ciabatta

Biologische crème fraîche

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

Je kunt niet alle stelen eten van verse kruiden, de harde stelen zijn namelijk niet eetbaar. Tijm is een van de kruiden met een harde, niet eetbare, steel.

NUTRI-SCORE A B C D E

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

Staafmixer, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Witte balsamicoazijn (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)	2678 /640	367 /88
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,2
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	15,4	2,1
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten.

Scan mij voor
extra kooktips!

2. Soep maken

- Voeg de **pompoen**, **knoflook** en de helft van de **tijm** toe aan de pan. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Schil de **zoete aardappel** of was grondig en snijd in grove stukken.
- Blus af met de honing en de witte balsamicoazijn. Voeg vervolgens de bouillon, de **zoete aardappel** en de **linzen** toe. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten.

3. Croutons maken

- Snijd de **ciabatta** in blokjes van 1 cm.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ciabatta** en de **pompoenpitten** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal wanneer de **groenten** klaar zijn de soeppan van het vuur. Mix de **groenten** met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is.

4. Serveren

- Meng ⅔ van de **crème fraîche** door de soep. Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige **crème fraîche**.
- Garneer met de croutons, **pompoenpitten** en de overige **tijm**.

Weetje *Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.*

Biefstukreepjes met yoghurtsaus

met bulgur, aubergine en verse dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.

Biefstukreepjes

Bulgur

Aubergine

Ui

Biologische volle yoghurt

Verse dille

Passata

Afrikaanse kruidenmix

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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitaminen.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2506 /599	380 /91
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,6
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	13,5	2
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 minuten.
- Roer de **bulgur** erdoor en rooster 1 minuut. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat 10 - 12 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door.

Scan mij voor
extra kooktips!

2. Aubergine bakken

- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** 6 - 8 minuten, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **dille** fijn.
- Meng in een kom de **yoghurt** met de helft van de **dille**. Breng op smaak met peper en zout.

3. Biefstukreepjes bakken

- Roer de **passata** door de **aubergine** en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **biefstukreepjes** toe en bak 1 - 2 minuten verder, of tot de **biefstukreepjes** gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Roer de **Afrikaanse kruidenmix** door de **bulgur** en verdeel de **bulgur** over de borden.
- Leg de **aubergine** en de **biefstukreepjes** erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de overige **dille**.

Eet smakelijk!

Geroosterde groenten met spiegelei

met kokosrijst en gele currysaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.

Jasmijnrijst

Kokosmelk

Courgette

Paprika

Kastanjechampignons

Sjalot

Appel

Gele currykruiden

Ei

Gefrituurde uitjes

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

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3958 /946	431 /103
Vetten (g)	55	6
Waarvan verzadigd (g)	22,6	2,5
Koolhydraten (g)	89	10
Waarvan suikers (g)	18,4	2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

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

2. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 18 minuten in de oven. Houd per persoon: 25 ml **kokosmelk** en 100 ml bouillon apart voor de saus. Voeg de overige **kokosmelk** en de overige bouillon toe aan een pan met deksel.

3. Kokosrijst maken

Breng de pan met deksel aan de kook. Verlaag het vuur vervolgens tot middellaag en voeg de **rijst** toe. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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

4. Saus maken

Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **appel** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** en **appel** 3 - 4 minuten. Voeg de overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut mee. Voeg 1 tl bloem per persoon toe en bak nog 1 minuut. Voeg de achtergehouden **kokosmelk** en bouillon toe. Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout.:

5. Ei bakken

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

Scan mij voor extra kooktips!

6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!

Huevos-rancherosbowl met tortillachips

met avocadodip, witte kaas en verse koriander

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Bruine snelkookrijst

Zwarte bonen

Mexicaanse kruiden

Tomaat

Mais in blik

Bosui

Ei

Witte kaas

Avocadodip

Sweet chili tortillachips

Verse koriander

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

Vezels, eiwitten, B-vitamines en mineralen – zwarte bonen zitten er vol mee. Wist je dat ze ervoor zorgen dat je energieniveau lang op peil blijft?

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, 2x zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4130 /987	589 /141
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,5
Koolhydraten (g)	104	15
Waarvan suikers (g)	12,3	1,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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

1. Rijst koken

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en kook de **rijst** 8 minuten. Haal vervolgens de pan van het vuur, voeg de **zwarte bonen** toe en laat 5 minuten afgedekt staan.

Scan mij voor
extra kooktips!

2. Salsa maken

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en hak de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **mais**, **tomaat**, **koriander**, wittewijnazijn en het groene gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.

3. Eieren bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Verkruimel de **witte kaas** en verdeel over de pan (zie Tip).
- Breek 1 **ei** per persoon over de **kaas** in de pan en bak tot het **ei** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

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

4. Serveren

- Meng de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) door de **bonen** en **rijst**.
- Verdeel het geheel over de borden.
- Leg het gebakken **ei** met de **witte kaas** bovenop de **rijst**.
- Serveer met de salsa, de **tortillachips** en de **avocadodip**.

Weetje *Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei, is ook vette vis rijk aan vitamine D.*

Pulled chicken wraps met koolsla

met kruidige zureroomsaus

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Ui

Mexicaanse kruiden

Biologische zure room

Pulled chicken

Volkoren mini-tortilla

Rodekool, wittekool en wortel

Tomaat

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

Deze pulled chicken wraps zijn koud ook heerlijk. Bewaar wat je overhebt en gebruik het de volgende dag om wraps te maken om onderweg van te genieten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3025 /723	622 /149
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,8
Koolhydraten (g)	49	10
Waarvan suikers (g)	14,7	3
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **zure room** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 1 tl water per persoon. Roer tot een saus en zet apart.

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

Scan mij voor extra kooktips!

2. Pulled chicken bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **pulled chicken** en de overige **Mexicaanse kruiden** toe en bak, afgedekt, 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.

3. Koolsla maken

- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ el wittewijnazijn met 1 tl extra vierge olijfolie.
- Voeg de **rodekool**, **wittekool**, **wortel** en mayonaise toe.
- Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Vul de **tortilla's** met de **tomaat** en wat koolsla. Beleg met de **pulled chicken** en de zureroomsaus.
- Serveer de overige koolsla ernaast.

Eet smakelijk!

Runderburger met piccalilly

met gebakken krieltjes en friszure komkommersalade

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Voorgekookte halve kriel met schil

[Mini-]komkommer

Ui

Biologische zure room

Radicchio en romaine

Piccalilly

Gekruide runderburger

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

De naam piccalilly stamt van “Paco-lilla” of “Indian Pickle” uit de 18e eeuw, wat refereert naar de augurk en de Aziatische kruiden die worden gebruikt in de saus!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	531 /127
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,5
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	12,5	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1. Krieltjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout. Bak 5 minuten verder.

2. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in plakjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
- Maak in een saladekom een vinaigrette van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl mosterd, 1 tl honing en 1 tl wittewijnazijn. Roer de **zure room** erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **radicchio** en **romaine**, de **ui** en de **komkommer** toe (zie Tip). Meng alles goed door elkaar.

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

Scan mij voor extra kooktips!

3. Runderburger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg, zodra de roomboter heet genoeg is, de **burger** in de pan en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

4. Serveren

- Serveer de **burger** naast de salade.
- Proef de **piccalilly** en schep naar smaak over de **burger**.
- Schep de gebakken **krieltjes** en mayonaise erbij.
- Breng eventueel op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.

Eet smakelijk!

Garnalen met fusili in romige kerriesaus

met geitenkaas, courgette en veldsla

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Garnalen

Volkoren fusilli

Ui

Veldsla

Kerriepoeder

Zonnebloempitten

Kookroom

Verse geitenkaas

Courgette

Rode puntpaprika

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

Door zonnebloempitten te roosteren komt hun rijke, nootachtige smaak naar voren en krijgt dit gerecht een heerlijke crunch.

NUTRI-SCORE A B C D E

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
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (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)	3092 /739	587 /140
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,7
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	15,4	2,9
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes. Snijd de **puntpaprika** in reepjes (scan voor kooktips!).

Scan mij voor extra kooktips!

2. Groenten bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **zonnebloempitten** tot ze lichtbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **puntpaprika** en **courgette** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **garnalen** toe en bak nog 3 minuten.

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

3. Afmaken

- Voeg, wanneer de **garnalen** gaar zijn, de **room** en het **kerriepoeder** toe en roer door.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **pasta** toe en meng goed door.
- Voeg eventueel wat van het achtergehouden kookvocht toe als de saus te dik is.

4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de borden. Schep de **pasta** erop.
- Verkruimel de **geitenkaas** eroverheen en garneer met de **zonnebloempitten**.

Eet smakelijk!

Fusion risotto met misochampignons en paksoi

met roomkaas en Koreaanse kruiden

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.

Risottorijst

Ui

Knoflookteen

Witte miso

Roomkaas

Paksoi

Rode peper

Koreaanse kruidenmix

Cashewstukjes

Kastanjechampignons

Sesamzaad

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

Miso is een Japanse smaakmaker met een typische umamismaak. Umami betekent in het Japans hartig of heerlijkheid en is 1 van de 5 basissmaken.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	15	30	40	60	70	90
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 /665	377 /90
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	13,2	1,8
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	7,6	1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

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

2. Risotto bereiden

Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.

3. Risotto afmaken

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

Scan mij voor extra kooktips!

4. Champignons bakken

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

5. Paksoi bakken

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

6. Serveren

Haal de pan met risotto van het vuur. Voeg de **paksoi**, **roomkaas** en **Koreaanse kruiden** toe en meng goed. Breng op smaak met peper. Verdeel de risotto over diepe borden en leg de misochampignons erbovenop. Garneer met het **sesamzaad** en de **cashewstukjes**.

Eet smakelijk!

Kip piccata met ovengebakken krieltjes

met rode biet en wortel

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.

Rode biet

Wortel

Krieltjes

Knoflookteen

Gedroogde tijm

Ui

Citroen

Verse krulpeterselie

Kipfilet

Kappertjes

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

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in plakjes gesneden vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, roomboter en kappertjes.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, diep bord, koekenpan met deksel, grote kom, fijne rasp, dunschiller

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅙	¼	⅓	½	⅔	¾
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	392 /94
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,3
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	15,3	2,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **biet** en halveer. Snijd vervolgens in lange partjes van 1 cm dik. Snijd de **wortels** in de lengte in kwarten. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

2. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de **bietpartjes**, de **wortels**, de **krieltjes** en de helft van de **knoflook** met per persoon: 1 ½ el olijfolie en ¾ tl gedroogde **tijm**. Verdeel de **groenten** en de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.

3. Kip bakken

Zet een diep bord met de bloem klaar. Bestrooi de **kipfilet** met peper en zout en wentel door de bloem. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.

Scan mij voor extra kooktips!

4. Snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Rasp de schil van ¼ **citroen** per persoon en pers uit. Snijd eventueel de overige **citroen** in partjes. Hak de **peterselie** grof.

5. Saus maken

Verhit opnieuw ½ el roomboter per persoon in de pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg het water toe en verkruimel ⅛ bouillonblokje per persoon erboven. Voeg de **kappertjes** en per persoon: 1 tl **citroensap** en 1 tl **citroenrasp** toe en laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **kip** en **peterselie** toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.

6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** en **groenten** over de borden. Schep de **kip** met saus ernaast. Serveer met mayonaise naar smaak en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Weetje *Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Ze worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!*

Eet smakelijk!

Spaanse omelet met vegetarische balletjes

met tomatensaus en courgette

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.

Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager

Passata

Ui

Ei

Courgette

Verse bladpeterselie

Aardappelblokjes

Knoflookteen

Siciliaanse kruidenmix

Gerookt paprikapoeder

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

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, groot bord, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische gehaktballetjes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	10	20	20	30
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (tl)	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)	3071 /734	448 /107
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,1
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	16	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelblokjes** 12 - 14 minuten (zie Tip). Snipper de **ui**. Voeg de helft van de **ui** toe aan de pan met **aardappelblokjes** en bak 2 - 3 minuten mee. Meng ondertussen in een kom de **eieren** met de **Siciliaanse kruiden,** 25 ml melk per persoon, peper en zout.

Tip: *Maak je dit gerecht voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.*

2. Tomatensaus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de overige **ui** en **knoflook** toe en fruit 1 - 2 minuten. Blus af met ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata**, het **paprikapoeder** en ½ tl suiker per persoon toe en laat 4 - 5 minuten zachtjes koken.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Aardappelomelet bakken

Voeg het eiermengsel toe aan de koekenpan met **aardappelblokjes**. Verlaag het vuur naar middellaag en bak, afgedekt, 7 - 9 minuten, of tot het **ei** gestold is. Haal het deksel van de pan, leg een groot bord over de pan en keer de pan met het bord erop om. Zet de pan terug op het vuur en laat de aardappelomelet in de pan glijden. Bak nog 2 - 3 minuten op de andere kant.

4. Courgette bakken

Snijd de **courgette** in staafjes van ongeveer 5 cm lang en 1 cm dik. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgettestaafjes** 2 - 3 minuten. Voeg de **vegetarische balletjes** toe en bak 4 - 5 minuten verder. Draai regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

5. Afmaken

Snijd de **peterselie** fijn. Voeg de **vegetarische balletjes** toe aan de pan met tomatensaus en verwarm 1 minuut mee. Snijd de aardappelomelet in 4 stukken.

Weetje *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!*

6. Serveren

Verdeel de aardappelomelet en de **courgettestaafjes** over de borden. Schep de **vegetarische balletjes** met tomatensaus ernaast. Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!

Noedels met peultjes in curry-kokossaus

met paprika en kastanjechampignons

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.

Knoflookteen | Bosui

Kastanjechampignons | Peultjes

Gele currykruiden | Limoen

Kokosmelk | Verse udonnoedels

Gemberpuree | Paprika

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

Champignons zijn een goede toevoeging aan je vegetarische maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen voor een fijne bite.

NUTRI-SCORE A B C D E

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	60	125	250	250	375	375
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1711 /409	326 /78
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,3
Koolhydraten (g)	46	9
Waarvan suikers (g)	10,3	2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	10	2
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Bereid 50 ml bouillon per persoon (zie Tip).
- Snijd de **paprika** in stukjes (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

Tip: *Is het lastig om 50 ml bouillon per persoon 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.*

Scan mij voor extra kooktips!

2. Bakken

- Snijd de **kastanjechampignons** in plakjes. Dop eventueel de **peultjes** (zie Tip).
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **bosui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **paprika**, **champignons** en **gemberpuree** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **peultjes** en **gele currykruiden** toe en bak nog 2 minuten.

Tip: *Sommige peultjes hebben draadjes. Deze kun je makkelijk verwijderen bij het wegsnijden van de uiteinden.*

3. Afmaken

- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.
- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de hapjespan met de groenten en breng al roerend aan de kook.
- Dek de pan af en laat de saus 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **udonnoedels** toe aan de hapjespan en laat, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.

4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en saus over diepe borden.
- Serveer met de **limoenpartjes**.
- Garneer met de achtergehouden **bosui**.

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

Eet smakelijk!

Couscoussalade met Afrikaans gekruide zalm

met wortel, sinaasappel en veldsla

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.

Zalmfilet

Volkoren couscous

Ui

Wortel

Veldsla

Afrikaanse kruidenmix

Handsinaasappel

Dille, munt en bladpeterselie

Paprikapoeder

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

Naast het neusje heb je ook het huidje van de zalm. Dat hebben we bewust laten zitten, omdat het zorgt voor extra smaak en gezonde omega 3-vetzuren bevat.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, vork, pan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3598 /860	633 /151
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,7
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	27,7	4,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1. Couscous bereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **couscous** (scan voor kooktips!). Haal de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan. Roer de **couscous** los met een vork. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en de **wortel** in schijfjes.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en 30 ml water per persoon toe. Dek de pan af en stoof 5 minuten. Haal het deksel van de pan, voeg het **paprikapoeder** toe en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Vis bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **vis** en **ui** toe en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Meng ondertussen in een kleine kom de **Afrikaanse kruidenmix** met de honing. Draai de **vis** om, verdeel de kruidenhoning over de **vis** en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Voeg 1 el water per persoon toe en laat de saus 1 minuut inkoken.

4. Couscous afmaken

Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vliezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd de **verse kruiden** fijn. Voeg de **sinaasappel**, **verse kruiden** en **couscous** toe aan de koekenpan met **wortel** en **ui**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

5. Saus maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de wittewijnazijn, ½ el water per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel de **veldsla** over diepe borden. Schep de **couscous** en de **vis** erop. Besprenkel met de honingsaus uit de pan. Garneer het gerecht met de mayonaisedressing.

Weetje *Wist je dat zalm essentiële vetzuren bevat zoals omega 3? Deze moet je uit je voeding opnemen want je lichaam kan deze niet zelf aanmaken. Je krijgt al voldoende omega-3 binnen als je 1 keer per week vis eet, bij voorkeur vette vis zoals haring of zalm.*

Eet smakelijk!

Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.

Volkoren couscous

Knoflookteen

Ui

Aubergine

Tomatenpuree

Rode cherrytomaten

Afrikaanse kruidenmix

Tahinsaus

Verse bladpeterselie en munt

Witte kaas

Gezouten amandelen

Midden-Oosterse kruidenmix

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

Tahin, een romige pasta van gemalen sesamzaadjes, geeft dit gerecht een rijke, nootachtige smaak. Het zit ook boordevol voedingsstoffen, waaronder gezonde vetten, eiwitten en calcium.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 /758	488 /117
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,4
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	19	2,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de helft van de **knoflook** met per persoon: 1 ½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix**, ½ el olijfolie en ½ tl zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **aubergine** in de lengte in kwarten. Voeg de **aubergine** toe aan de kom en meng door de kruidenolie. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en rooster 30 minuten in de oven.

2. Ui bakken

Snipper ondertussen de **ui**. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens 1 el **tomatenpuree** per persoon toe en bak al roerend 1 - 2 minuten, of tot de **tomatenpuree** donker kleurt.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Couscous bereiden

Voeg de bouillon toe aan de pan met deksel en breng aan de kook. Voeg de **couscous** toe en roer goed door. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot verder gebruik.

4. Tomaten roosteren

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **tomaten** de laatste 12 - 15 minuten mee met de **aubergine** in de oven.

5. Couscous afmaken

Snijd de **bladpeterselie** en **munt** fijn. Hak de **amandelen** grof. Meng de geroosterde **cherrytomaten** en 1 ½ tl **Afrikaanse kruiden** per persoon door de **couscous**. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Meng 1 el water per persoon door de **tahinsaus**. Verdeel de tomatencouscous over de borden. Leg de **aubergine** erbovenop. Besprenkel met de **tahinsaus**. Verkruimel de **witte kaas** erover. Garneer met de **verse kruiden** en **amandelen**.

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

Eet smakelijk!

Garnalen in kokos-currysaus uit de oven

met rijst, koriander en pinda's

Totale tijd: 35 - 45 min.

Garnalen

Knoflookteen

Rode peper

Ui

Tomaat

Paprika

Kerriepoeder

Kokosmelk

Jasmijnrijst

Gezouten pinda's

Verse koriander

Gemalen korianderzaad

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

Deze curry wordt in de oven gemaakt, waardoor de smaken samensmelten zonder dat je boven het fornuis hoeft te staan of constant te roeren. Laat de oven het werk doen en geniet van een heerlijke curry met minimale inspanning!

NUTRI-SCORE A B C D E

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

Ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gemalen korianderzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3192 /763	445 /106
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	10,1	1,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadjes en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn. Snijd de **paprika** in dunne reepjes en snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Leg alle **groenten** in een ovenschaal.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Rijst koken

- Voeg het **kerriepoeder**, de zonnebloemolie en **gemalen koriander** toe en verkruimel de benodige hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Meng alles goed door en rooster de **groenten** 12 - 15 minuten in de oven.
- Breng ondertussen water aan de kook in een pan en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Haal van het vuur en laat 5 minuten staan.

3. Garnalen toevoegen

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en leg ze in de ovenschaal.
- Voeg de **kokosmelk** toe en bak 3 - 5 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Hak ondertussen de **pinda's** en snijd de **koriander** grof.
- Serveer de **rijst** op borden en leg de garnalencurry erbovenop.
- Garneer met de **pinda's** en de **koriander**.

Eet smakelijk!

Bulgur met griezelige wortelvingers en spookachtige feta

met harissa en angstaanjagende spinazie

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.

Wortel

Midden-Oosterse kruidenmix

Bulgur

Knoflookteen

Ui

Harissa

Babyspinazie

Gezouten amandelen

Feta

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

Maak je klaar voor een spooktaculair feest met dit gerecht! Deze herfstige smaken zijn perfect voor Halloween en brengen een angstaanjagend goede maaltijd naar je tafel. Serveer dit griezelige gerecht en zie het verdwijnen - als je durft!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 /699	482 /115
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,8
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	16,3	2,7
Vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1. Wortel bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in staafjes van ½ cm dik.
- Meng de **wortel** in een kom met de **Midden-Oosterse kruiden**. Besprenkel met olijfolie en meng goed.
- Leg de **wortel** op een bakplaat met bakpapier en rooster 20 - 25 minuten. Schep halverwege om en besprenkel met wat extra olijfolie indien nodig. De **wortel** is gaar als de uiteinden lichtbruin zijn en de binnenkant zacht.

2. Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pan (scan voor kooktips!). Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 minuten gaar. Roer regelmatig.
- Snijd voorzichtig de **feta** in 'spook'-vormen (zie foto voor inspiratie!). Verkruimel de overige **feta** voor later als garnering (zie Tip).
- Houd een paar **amandelen** heel voor later. Hak de rest grof.

Tip: *Als je wilt, kun je de spookvormen overslaan en alle feta verkruimelen. Dit gaat sneller, maar is minder spooky!*

Scan mij voor extra kooktips!

3. Harissasaus maken

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Roer de honing en **harissa** erdoor en bak 30 seconden mee, of tot het begint te geuren.
- Schep de saus door de **bulgur** toe en meng goed door elkaar. Roer daarna hand per hand de **spinazie** erdoorheen.

4. Serveren

- Serveer de harissa-bulgur op borden en leg de wortelvingers en de spookachtige **feta** erbovenop.
- Leg de **amandelen** op de **wortels** als 'nagels' en gebruik wat gehakte **amandelen** om ogen voor de spookjes te maken.
- Garneer met de overige **feta** en **amandelen**.

Eet smakelijk!

Broodje gehaktballen met tomatensaus

met twee kazen en aardappelpartjes

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Hotdogbroodje

Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden

Passata

Siciliaanse kruidenmix

Geraspte Goudse kaas

Grana Padanovlokken DOP

Aardappelen

Ui

Basilicumcrème

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

Dit gerecht is geïspireerd op de Amerikaanse meatball-sandwich. Samen met de gehaktballen, tomatensaus en gesmolten kaas zet je zo een heerlijk broodje op tafel. Eet smakelijk!

NUTRI-SCORE A B C D E

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	646 /154
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,1
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	15,9	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes van maximaal 1 cm dik.
- Meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.

Weetje *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!*

2. Aardappelen bakken

- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snipper ondertussen de **ui** (scan voor kooktips!).
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballen** in 3 - 4 minuten rondom bruin zijn.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Saus maken

- Voeg de **ui** toe aan de koekenpan en fruit 1 - 2 minuten. Blus af met 1 tl balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de **passata**, **Siciliaanse kruiden** en suiker toe en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur naar middellaag en laat, afgedekt, 7 - 9 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd de **broodjes** in de lengte door, maar niet doormidden. Besmeer elk broodje met 2 el tomatensaus.
- Leg de **gehaktballetjes** in de **broodjes**. Verdeel de **geraspte belegen kaas** en **Grana Padanovlokken** over de **broodjes**. Bak 3 - 4 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.
- Serveer **broodjes** op de borden en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer de **aardappelpartjes** met mayonaise naar smaak ernaast.

Eet smakelijk!

Kleine half-om-half hamburgers met tapenade-roomsaus

met aardappel en wortel uit de oven

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.

Kleine half-om-half burger

Kookroom

Paprika

Ui

Tomatentapenade

Aardappelen

Knoflookteen

Italiaanse kruiden

Wortel

Verse bladpeterselie & basilicum

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

Tomatentapenade is een pittige mix van rijpe tomaten, olijven, kappertjes, knoflook en kruiden. Deze hartige spread is perfect om op brood te smeren of om toe te voegen aan gerechten.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kleine half-om-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅛	¼	⅓	½	⅔	¾
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	563 /134
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	18,4	2,7
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	15,3	2,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **wortel** in kwarten en daarna in staafjes van 5 cm lang. Was de **aardappelen**, snijd doormidden en daarna in stukken van 1 cm dik.

Weetje *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!*

2. In de oven

Meng in een grote kom de **aardappelen** en **wortel** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **paprika**. Bak 25 - 35 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.

3. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn en bewaar apart. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!). Rooster de **paprika** de laatste 15 minuten mee in de oven met de **wortel** en **aardappelen**.

Scan mij voor extra kooktips!

4. Burgers bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **hamburgers**, **ui**, **knoflook** en **tomatentapenade** 3 - 4 minuten.

5. Roomsaus maken

Draai de **hamburgers** om en voeg 1 ½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en bak 2 minuten mee, of tot de **burgers** gaar zijn. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **kookroom** en per persoon: ⅛ groentebouillonblokje en 50 ml water toe en kook nog 5 - 7 minuten op laag vuur (zie Tip).

Gezondheidstip *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan 50 ml room per persoon door een gelijke hoeveelheid melk of bouillon. De overige room is lekker in bijvoorbeeld soep.*

6. Serveren

Verdeel de **wortel**, **aardappelen** en **paprika** over borden. Serveer de **burgers** met de saus ernaast en garneer met de **verse kruiden**. Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!

Hartige pastei met vegetarische groenteragout

met frisse slamix

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.

Bladerdeeg

Prei

Champignons

Wortel

Ui

Knoflookteen

Gedroogde tijm

Laurierblad

Kookroom

Geraspte Goudse kaas

Rucola en veldsla

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

Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg voor het bakken met geklutst ei. Zo krijgt de pastei een feestelijk glimmend korstje!

NUTRI-SCORE A B C D E

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, ovenschaal, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	490 /117
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	25,2	4,2
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	13,9	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Rol het **bladerdeeg** uit en leg het 10 minuten terug in de koelkast. Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **prei** in dunne ringen. Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Groenten bakken

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

3. Ragout koken

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

4. Pastei maken

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

5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rucola** en **veldsla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!

Tomatenorzo met kipkebap

met munt-yoghurtdressing

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.

[Mini-]komkommer

Orzo

Ui

Passata

Knoflookteen

BBQ-rub

Verse munt

Paprika

Biologische volle yoghurt

Kippendijreepjes met kebabkruiden

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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een gerstkorrel.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (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)	2787 /666	489 /117
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	18,9	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel.
- Kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** in dunne repen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes en snijd de **verse munt** fijn.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Saus maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de helft van de **ui**, de helft van de **knoflook** en 1 ½ tl **BBQ rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon 2 minuten.
- Voeg de **passata** en per persoon: 50 ml kookvocht en ½ tl suiker toe. Verlaag het vuur en laat de saus, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes pruttelen.

3. Kip bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de overige **ui**, overige **knoflook** en de **paprikareepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **kip** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Meng ondertussen de **orzo** door de saus en laat het geheel 2 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje *Ui is een goede bron van vitamine C. Vitamine C is nodig bij de opname van ijzer uit het eten.*

4. Serveren

- Meng in een kom de **komkommer** met de **yoghurt** en de helft van de **munt**. Breng op smaak met per persoon: ½ tl wittewijnazijn, ½ tl extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de tomatenorzo over diepe borden. Schep de **kip** met **groenten** erbovenop.
- Garneer met de yoghurtdressing en de overige **munt**.

Eet smakelijk!

Casarecce pastasalade met tonijn

met courgette, tomatensaus en basilicum

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.

We hebben de **trottole** in dit recept vervangen door **casarecce**. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!

Casarecce

Courgette

Rucola en veldsla

Siciliaanse kruidenmix

Rode cherrytomaten

Tonijn in water

Vers basilicum

NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

Voel je goed
Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!
Meer (w)eten? Scan de QR-code!

NUTRI-SCORE
A B C D E

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, pan, kleine kom, zeef, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte peper	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	648 /155
Vetten (g)	29	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	11,9	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af in een vergiet, spoel af met koud water en laat uitstomen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes (scan voor kooktips!).

Weetje *Courgette valt technisch onder het fruit, net als komkommers, pompoenen en tomaten. Courgettes zijn rijk aan ijzer, vitamine C en calcium.*

Scan mij voor extra kooktips!

2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **courgette** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en de **cherrytomaten** toe. Verhit nog 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper.

3. Salade maken

- Laat de **tonijn** uitlekken. Meng in een kleine kom de **tonijn** met 1 el mayonaise per persoon. Breng op smaak met peper.
- Voeg de **pasta** en ½ el olijfolie per persoon toe aan een grote saladekom en meng door elkaar.
- Voeg de **groenten** toe toe en meng goed door de **pasta**. Laat het geheel afkoelen tot lauwwarm.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

4. Serveren

- Meng de **slamix** en ¾ van de **tonijn** door de **pasta** met saus. Breng op smaak met peper.
- Verdeel de pastasalade en de overige **tonijn** over de borden.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Hertengehaktballetjes in fusion BBQ-currysaus

met sperziebonen en aardappelpartjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Hertengehaktballetjes Provençaals

Aardappelpartjes

Sperziebonen

Barbecuesaus

Currysaus

BBQ-rub

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze malse hertengehaktballetjes met Provençaalse kruiden geven met hun rijke smaak een verrassende twist aan dit recept.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 /709	502 /120
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,9
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	16,5	2,8
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1. Aardappelpartjes bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes** 13 minuten. Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de overige zonnebloemolie toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een tweede hapjespan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** 7 minuten.
- Haal de **gehaktballetjes** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

2. Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet daarna af.
- Roer de olijfolie erdoor en breng op smaak met peper en zout.

3. Saus maken

- Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de bloem in 1 minuut al roerend lichtbruin.
- Voeg de **barbecuesaus**, **currysaus** en mosterd toe. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Roer goed door, verlaag dan het vuur en laat de saus 2 minuten inkoken (zie Tip).

Tip: *Voeg een extra scheutje water toe als de saus te dik is.*

4. Serveren

- Voeg de **gehaktballetjes** toe aan de koekenpan en meng goed door de saus.
- Serveer de **aardappelen**, **sperziebonen** en **gehaktballetjes** op borden.
- Giet de overige saus eroverheen.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!

Penne met kipgehaktballetjes in romige tomatensaus

met Grana Padano, basilicum en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Vers basilicum

Spinazie

Penne

Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden

Siciliaanse kruidenmix

Grana Padanovlokken DOP

Kookroom

Gesneden ui

Knoflookteen

Cherrytomaten in blik

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

Vrij vertaald betekent Grana Padano de korrel van Padanië. Deze brokkelige kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte en heeft 9 tot 16 maanden gerijpt.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, spatel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebouillonblokje (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)	3423 /818	580 /139
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,3
Koolhydraten (g)	93	16
Waarvan suikers (g)	25,2	4,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten, giet af en bewaar apart.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd het **basilicum** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Halveer de **gehaktballetjes**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten.

Scan mij voor
extra kooktips!

2. Gehaktballetjes bakken

- Voeg de **gehaktballetjes** toe aan de hapjespan en bak in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Roer de **Siciliaanse kruidenmix**, balsamicoazijn, suiker, **cherrytomaten** en de helft van het **basilicum** erdoorheen.
- Breng aan de kook en verlaag het vuur. Laat, afgedekt, 3 minuten sudderen. Plet daarna de **cherrytomaten** met een spatel om de saus te maken.
- Kook, afgedekt, nog 3 minuten, of tot de **gehaktballetjes** gaar zijn.

3. Spinazie toevoegen

- Scheur de **spinazie** en voeg geleidelijk toe aan de hapjespan. Roer goed door.
- Voeg de **room** toe en kook nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje *Spinazie zit boordevol voedingsstoffen en is vooral rijk aan ijzer, wat essentieel is voor het transport van zuurstof door het lichaam. Dit helpt ons om energiek te blijven.*

4. Serveren

- Verdeel de **penne** over de borden en leg de **gehaktballetjes** met saus erbovenop.
- Garneer met de **Grana Padano** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

Noedels met vegetarische kip in pittige saus

met paksoi, mais en gefrituurde uitjes

Veggie Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.

Brede rijstnoedels

Vegetarische kipstukjes

Ui

Mix van verse gember, knoflook en rode peper

Paksoi

Mais in blik

Sojasaus

Zoete Aziatische saus

Gefrituurde uitjes

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

Paksoi, met zijn knapperige stelen en zachte bladeren, is een veelzijdige en voedzame groente. Oorspronkelijk afkomstig uit China, wordt het vaak gebruikt in de Aziatische keuken vanwege zijn milde, sappige smaak.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, zeef, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 /705	667 /160
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,4
Koolhydraten (g)	85	19
Waarvan suikers (g)	27,2	6,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	4,8	1,1

Allergenen

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

1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **rijstnoedels** in 6 - 7 minuten beetgaar. Giet af en bewaar apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Bak de **ui** met de **mix van verse gember**, **knoflook** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 - 2 minuten.

2. Vegetarische kip bakken

- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.
- Voeg de stelen toe aan de wok en bak 3 - 4 minuten.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische kipstukjes** in 3 - 4 minuten lichtbruin.
- Voeg het water en de honing toe. Laat 1 minuut inkoken en breng op smaak met peper en zout (scan voor kooktips!).

Scan mij voor
extra kooktips!

3. Afmaken

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken en voeg de **mais** toe aan de wok, samen met de **noedels**, **paksoibladeren**, **zoete Aziatische saus**, **sojasaus** en ketjap (zie Tip).
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip *Als je je zoutinname wilt beperken, gebruik dan hier slechts de helft van de sojasaus. Je kunt later bij het serveren meer toevoegen naar smaak.*

4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over diepe borden.
- Leg de **vegetarische kipstukjes** erbovenop en garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!