



# Kipfilet met kruidige tajine stijl stoof

met gedroogde abrikozen, amandelschaafsel en Midden-Oosterse kruidenmix

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Ui



Aardappelen



Wortel



Verse bladpeterselie



Tomaat



Tomatenpuree



Gedroogde  
abrikozenstukjes



Amandelschaafsel



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Kipfilet met  
mediterrane kruiden

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 / 597	299 / 71
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,5
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	37,8	4,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,8	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Schil de aardappelen en de wortel.
- Snijd de aardappelen in grote stukken en snijd de wortel in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui met een snuf zout 1 minuut.

### Groenten koken

- Voeg de aardappelen, de wortel en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
- Dek de pan af en kook 25 minuten. Roer regelmatig door.

### Stoof maken

- Hak ondertussen de verse peterselie grof. Snijd de tomaat in partjes.
- Haal het deksel van de pan en roer de tomatenpuree door de groentestoof. Laat het geheel zonder deksel nog 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de abrikozenstukjes, de tomaat en de honing toe. Kook nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### Kipfilet bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Bak de kipfilet 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kipfilet nog 4 minuten per kant, of tot de kipfilet gaar is.
- Haal uit de pan en bewaar apart.

### Amandelschaafsel bakken

- Verhit in dezelfde koekenpan een klein klontje roomboter op middelhoog vuur. Bak het amandelschaafsel in 2 minuten goudbruin.
- Leg de kipfilet bij het amandelschaafsel in de koekenpan en bak nog 1 minuut.

### Serveren

- Serveer de groentestoof over de borden en leg de kipfilet erbovenop.
- Garneer met de peterselie en het amandelschaafsel.

**Eet smakelijk!**



## Zoete biefstukkreepjes met sesamzaadjes en gefrituurde uitjes met gele rijst, wortel en courgette

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Biefstukkreepjes



Wortel



Courgette



Knoflookteentje



Ui



Sesamolie



Gefrituurde uitjes



Sojasaus met minder zout



Nasi-bamikruidenmix



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

Jasmijnrijst lijkt qua structuur en uiterlijk op basmatirijst. Toch zijn ze niet hetzelfde. Jasmijnrijst heeft namelijk een iets sterkere smaak.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, pan, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3305 / 790	631 / 151
Vetten (g)	29	5
Waaran verzadigd (g)	10,3	2
Koolhydraten (g)	101	19
Waaran suikers (g)	30	5,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,5	0,7

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Haal de biefstukkreepjes uit de koelkast.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Meng in een kom de biefstukkreepjes met de sojasaus, sesamolie, suiker en de helft van de witewijnazijn.
- Zet apart en laat marinieren tot verder gebruik.



### Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel en courgette.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui 3 - 4 minuten.



### Biefstukkreepjes bakken

- Voeg de courgette, wortel en knoflook toe. Bak 2 - 4 minuten.
- Voeg de nasi-bamikruidenmix toe en bak nog 1 minuut.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de biefstukkreepjes 3 minuten.
- Voeg de marinade toe en bak nog 1 minuut.



### Serveren

- Voeg de rijst toe aan de groenten. Voeg de overige witewijnazijn en de helft van de ketjap toe. Roerbak 1 minuut op hoog vuur.
- Serveer de rijst in kommen of diepe borden en verdeel de biefstukkreepjes eroverheen.
- Garneer met de gefrituurde uitjes en besprenkel met de overige ketjap.

**Eet smakelijk!**



# Fusion kipgehaktbrood met kokos-currynoedels

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!

Scheur mij af! ↗



	Bosui
	Knoflookteentje
	Panko paneermeel
	Gomasio
	Sojasaus
	Zoete Aziatische saus
	Wortel
	Gele currykruiden
	Limoen
	Kokosmelk
	Rode peper
	Paprika
	Gemberpuree
	Gekruide kipgehakt

## 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 kom, ovenschaal, kleine kom, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	80	160	250	330	410	490
Vers udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	416 / 99
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,2
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	18,2	2,6
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,7	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een grote kom het kipgehakt, de panko en de sojasaus met de helft van de: gomasio, knoflook en het witte gedeelte van de bosui.



### Mengen

- Voor de kinderen: vorm een gedeelte van het mengsel in een gehaktbrood.
- Voor de ouders: voeg de helft van de **rode peper** en de helft van de gemberpuree toe. Kneed goed door en vorm nog een gehaktbrood.
- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus, een klein scheutje zonnebloemolie en de helft van de wittewijnazijn.
- Leg de gehaktbroden in een ovenschaal en bestrijk met de helft van de saus.



### Groenten snijden

- Bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Haal de gehaktbroden uit de oven en verhoog dan de temperatuur naar 220 graden. Bestrijk de gehaktbroden met de overige saus en bak nog 8 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes en snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de limoen in partjes.



### Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de overige gemberpuree, overige knoflook en het overige witte gedeelte van de bosui 1 - 2 minuten.
- Voeg de gele currykruiden toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de paprika en wortel toe en bak nog 2 - 3 minuten.



### Saus maken

- Blus af met de overige wittewijnazijn en aanwezig hoeveelheid water voor de saus.
- Voeg de kokosmelk toe, roer goed door en breng afgedekt aan de kook. Laat 5 minuten inkoken.
- Haal het deksel van de pan en voeg de noedels toe. Kook nog 5 minuten.
- Knijp 1 limoenpartje per persoon boven de saus uit en breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Serveer de noedels en curry op borden.
- Snijd de gehaktbroden in plakken en serveer erbovenop.
- Voor de ouders: garneer met het groene gedeelte van de bosui, de overige gomasio en de overige **rode peper**. Serveer de overige limoenpartjesernaast.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# De favoriete flammkuchen van Max en Moritz

met mozzarella, appel en prei

Totale tijd : 25 - 30 min.

Veggie | Lekker snel



## Het kookspookje van Max en Moritz

Er waren eens twee broertjes, ondeugend en klein,  
die het heerlijk vonden om stout te zijn.

Max en Moritz hielden wel van kattenkwaad,  
maar hun moeder wist zich soms met die twee geen raad.

Op een dag gingen ze te ver, ze kregen huisarrest,  
nu hadden ze het toch écht bij haar verpest.

*"Geen stap naar buiten,  
geen van jullie twee,  
we gaan nu eerst samen koken,  
en zonder gedoe, oké?!"*

Help jij Max en Moritz met het bakken en  
braden?

Dan kunnen ze snel weer kattenkwaad uithalen!



Scan de code met je Spotify-app  
en luister naar het sprookjesrecept.

## Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin Max en Moritz in het echt!

Extra leuk: beluister het recept en houd je handen vrij om samen de sterren van de hemel te koken.

Scan de QR-code voor meer informatie en de actievoorwaarden.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, fijne rasp, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 /859	560 /134
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,8
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	22,2	3,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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

1



### Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster de aardappelen 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de prei en ui in dunne halve ringen.

2



### Prei en ui bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de prei en de ui 5 - 8 minuten.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier. Besmeer met de zure room, maar laat 1 cm van de randen vrij.
- Laat iedereen zelf de flammkuchen naar smaak beleggen met de gebakken ui, de prei en/of de mozzarella, of beleg de flammkuchen meteen zelf.

3



### Salade maken

- Breng op smaak met peper en zout. Bak de flammkuchen 8 - 10 minuten in de oven.
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne plakjes. Snijd de komkommer in plakjes.
- Snijd de verse kruiden fijn. Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers het sap uit.
- Meng in een saladekom de mosterd, de rodewijnazijn, de honing en ½ van de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg sla toe en meng goed.

4



### Serveren

- Meng in een kleine kom de verse kruiden en de overige extra vierge olijfolie met wat citroenrasp en citroensap naar smaak.
- Besprenkel de flammkuchen met de kruidendressing naar smaak.
- Serveer de overige toppings apart naast de flammkuchen.
- Laat iedereen naar smaak zelf de salade samenstellen, of serveer meteen op de borden.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!



# Kipbowl met panko en zoete sojamayonaise

met rijst, broccoli, wortel en gomasio

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

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

Scheur mij af!



Broccoli



Wortel



Jasmijnrijst



Mayonaise



Panko paneermeel



Midden-Oosterse kruidenmix



Sojasaus



Gomasio



Kippendijfilet

## 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, bord, kleine kom, koekenpan, 2x pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3883 /928	797 /191
Vetten (g)	50	10
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,4
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	7,8	1,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1 Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de rijst en de groenten.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de wortel in dunne plakken.
- Kook de broccoli en wortel 4 - 5 minuten. Giet af en laat uitstomen.



### 2 Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten in de pan. Giet af en laat uitstomen.
- Houd ½ el mayonaise per persoon apart voor de volgende stap en voeg de overige mayonaise toe aan een kleine kom.
- Voeg de sojasaus en de honing toe en meng goed.
- Meng op een bord de panko met de Midden-Oosterse kruiden.



### 3 Kip paneren

- Snijd de kip in reepjes van 2 - 3 cm.
- Bedeck de kip eerst met de achtergehouden mayonaise en daarna met het panko-kruidenmengsel.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de kip 1 - 2 minuten per kant.
- Leg de kip op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.



### 4 Serveren

- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de broccoli en wortel 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst over diepe borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprengel met de sojamayonaise en garneer met de gomasio.

### Eet smakelijk!



# Spaghetti puttanesca met gegrilde kappertjes

met tonijn, olijven, peterselie en Siciliaanse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tonijn in water



Spaghetti



Knoflookteentje



Rode peper



Rode puntpaprika



Passata



Tomaat



Ui



Kappertjes



Groene olijven



Verge bladpeterselie



Siciliaanse kruidenmix



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

Puttanesca is een Italiaanse saus op basis van tomaat, knoflook, olijven en kappertjes. De smaken zijn uitgesproken en kruidig en het is een geweldige keuze voor een snelle, heerlijke maaltijd!



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, keukenpapier, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Groene olijven (g)	15	30	45	70	75	100
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (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)	2452 /586	496 /119
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	2	0,4
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	17,7	3,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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

1



## Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de spaghetti 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Snij de puntpaprika in reepjes.

2



## Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika en ui 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de olijven grof en de tomaat in blokjes.
- Voeg de suiker toe aan de puntpaprika en blus af met witewijnazijn.
- Voeg daarna de olijven, **rode peper**, Siciliaanse kruidenmix en knoflook toe en bak nog 1 minuut.

3



## Peterselie snijden

- Voeg de tomaat en passata toe aan de groenten en breng aan de kook. Verlaag het vuur en laat de saus, afgedekt, 6 - 8 minuten sudderen.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de kappertjes droog met keukenpapier en bak 2 - 3 minuten, of tot ze knapperig zijn.
- Haal de kappertjes uit de pan en bewaar apart.
- Snij de peterselie fijn.

4



## Serveren

- Laat de tonijn uitlekken. Voeg de tonijn en de helft van de peterselie toe aan de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de spaghetti toe aan de saus en meng goed door. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Serveer de spaghetti op diepe borden en verdeel de kappertjes erover.
- Garneer met de overige peterselie. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

## Eet smakelijk!



# Zwartebonentostada's met avocadosalsa

met mais, kaas en rauwkost

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zwarte bonen



Gesneden rodekool



Mais in blik



Avocado



Mexicaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Bosui



Verse koriander



Limoen



Paprika



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

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

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, hoge kom, staafmixer, grote kom, fijne rasp, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bosui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[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)	3841 /918	598 /143
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,7
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	15,1	2,4
vezels (g)	23	4
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,1	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Spoel de zwarte bonen af en laat uitlekken in een vergiet. Breng op smaak met peper en zout.
- Snid de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snid de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en het witte gedeelte van de bosui 2 - 3 minuten.



### Tostada's maken

- Voeg de zwarte bonen toe en bak 3 minuten verder. Voeg daarna de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de mais uitlekken.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg met de zwarte bonen en verdeel de geraspte kaas erover. Bak de tortilla's 5 - 8 minuten in de oven.



### Salsa maken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp en snijd de limoen in vieren.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Voeg de avocado toe aan een hoge kom en knijp er ¼ limoen per persoon boven uit.
- Voeg de koriander, het groene gedeelte van de bosui en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Mix met een staafmixer tot een romige saus. Proef en voeg limoensasp naar smaak toe.



### Serveren

- Meng in een grote kom de gesneden rodekool, de mais, de mayonaise en 1 el van de avocadosalsa per persoon. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de tostada's met een deel van de rauwkost.
- Serveer de tostada's over de borden. Garneer met de overige avocadosalsa. Serveer met de overige rauwkost ernaast.

### Eet smakelijk!



# Volkoren spaghetti in geroosterde-paprikasaus

met geitenkaas, courgette en vers basilicum

Familie | Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteentje



Rode ui



Vers basilicum



Verse geitenkaas



Volkoren spaghetti



Passata



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

Geitenkaas is al eeuwenlang populair. De oude Grieken noemden het 'het geschenk van de goden'. Het is veelzijdig, van mild tot pittig, en past perfect in zowel hartige als zoete gerechten.

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, hapjespan, hoge kom, staafmixer, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	461 / 110
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	20,6	3,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de paprika in kwartjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd de courgette in blokjes.
- Meng op een bakplaat met bakpapier de paprika en de courgette met een scheutje olijfolie. Bestrooi met ¼ van de Siciliaanse kruidenmix en meng goed.
- Dek de groenten losjes af met aluminiumfolie en rooster 13 - 15 minuten in de oven.
- Verwijder de aluminiumfolie en rooster nog 10 minuten.



### Snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de spaghetti in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snij fijn. Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en de overige Siciliaanse kruiden 2 minuten.



### Saus maken

- Blus af met de passata, de zwarte balsamicoazijn en het water voor saus. Verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen.
- Snijd ondertussen het basilicum grof. Verkruimel de geitenkaas.
- Voeg de geroosterde paprika toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.



### Serveren

- Voeg de geroosterde courgette en de gepureerde paprika toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 4 - 6 minuten pruttelen op middelmatig vuur.
- Meng de spaghetti door de paprikasaus en roer goed door.
- Verdeel de spaghetti over de borden.
- Verdeel de geitenkaas erover en garneer met het basilicum.

**Eet smakelijk!**



# Vegetarische worstjes met knoflook-za'atar-zure room

met krieltjes, peterselie en geroosterde groenten

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

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

Scheur mij af!



Heb jij extra Midden-Oosterse kruidenmix ontvangen in plaats van za'atar? Geen zorgen! De bereidingswijze blijft hetzelfde.

Veel kookplezier!



Krieltjes



Wortel



Knoflootje



Rode ui



Midden-Oosterse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Biologische zure room



Saucissekes van de Vegetarische Slager®



Appel



Gele wortel



Za'atar



Paprika

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Saucissekes van de Vegetarische Slager® (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 / 671	439 / 105
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	21,1	3,3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halver de krieltjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix en een klein scheutje olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 minuten in de oven.



### Groenten snijden

- Snijd de ui in ringen. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in partjes.
- Snijd de wortels in stafjes en paprika in reepjes.
- Voeg alles toe aan dezelfde kom. Voeg de overige Midden-Oosterse kruidenmix en een klein scheutje olijfolie toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier.



### Worstjes bakken

- Schep de krieltjes om en zet terug in de oven. Zet de bakplaat met groenten boven de krieltjes in de oven. Rooster alles 20 minuten in de oven.
- Voeg dan de knoflook toe en rooster 5 minuten verder.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes 5 minuten.



### Serveren

- Knip de geroosterde knoflook uit het velletje en meng in een kleine kom met de zure room, de za'atar, extra vierge olijfolie en de aangegeven hoeveelheid water. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de krieltjes, groenten en worstjes op borden.
- Besprengel met de zure room en garneer met de peterselie.

**Eet smakelijk!**



# Teriyaki kipburger

met aardappelpartjes en knapperige salade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Teriyakisaus



Botersla



Gele wortel



Hamburgerbol  
met sesam



Oranjehoen kipburger



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

In dit recept maak je kipburgers met een twist. Je glaceert de burgers met teriyakisaus en honing, voor een zoete en hartige smaaksensatie.

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, rasp, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	175	350	525	700	875	1050
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3686 /881	584 /140
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,5
Koolhydraten (g)	97	15
Waarvan suikers (g)	23,9	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,7	0,6

## Allergenen

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



### 1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aardappelen in partjes en meng in een kom een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat het goed bedekt is.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.



### 2 Burger bakken

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 1 minuut.
- Voeg de burger toe en bak 7 minuten. keer regelmatig om.
- Voeg de teriyakisaus en honing toe en bak nog 1 minuut.



### 3 Salade maken

- Meng in een saladekom de witewijnazijn en de extra vierge olijfolie met de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de sla fijn. Rasp de wortel met een grove rasp.
- Voeg beide toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.



### 4 Serveren

- Snijd de hamburgerbol doormidden. Beleg elk broodje met wat salade, de kipburger en wat gebakken ui.
- Serveer de hamburger met de salade ernaast.
- Serveer met de aardappelpartjes en de overige mayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Zalmfilet in panko met aardappel-bieslookpuree

met geroosterde cherrytomaten, olijven en salade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Knoflookteent



Panko paneermeel



Rode cherrytomaten



Mini-komkommer



Slamix met radicchio,  
rucola en bladsla



Zalmfilet



Kalamata-olijven



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3351 / 801	510 / 122
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	9,4	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen.
- Schil de aardappelen of was ze grondig en snijd in grote stukken.
- Kook de aardappelen 15 minuten. Giet daarna af en laat afgedekt staan.



### Mengen

- Snijd de peterselie en bieslook fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de peterselie, panko en knoflook met de helft van de bieslook en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Vet een ovenschaal in met een klein scheutje olijfolie. Leg de zalm met de huid naar beneden in een ovenschaal. Verdeel het kruidenmengsel over de zalm.



### Vis bakken

- Verdeel de cherrytomaten rond de vis in de ovenschaal en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak 10 - 12 minuten in de oven.
- Stamp de aardappelen met een klein klontje roomboter, een scheutje melk en de helft van de mosterd met een aardappelstamper tot een grote puree.
- Roer de overige bieslook erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en overige mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan de saladekom. Voeg de slamix toe en schep goed om. Garneer de salade met de olijven.
- Serveer de vis en cherrytomaten met de aardappel-bieslookpuree en salade ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kabeljauwfilet in kappertjesbotersaus met zeekraal-mafaldine met citroen, broccoli en Siciliaanse kruiden

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kabeljauwfilet



Mafaldine



Kookroom



Broccoli



Zeekraal



Rode ui



Knoflookteen



Kappertjes



Citroen



Siciliaanse kruidenmix



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

Zeekraal is een bijzondere groente. Doordat zeekraal zelf ook een zoute smaak heeft, hoeft je minder zout toe te voegen aan dit gerecht.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 /748	551 /132
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,3
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	13,3	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de pasta in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en spoel met koud water (zie Tip).

**Tip:** Besprenkel de mafaldine met wat olijfolie om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat plakken.



### Broccoli bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 3 minuten.
- Voeg de broccoli toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 7 minuten.
- Haal het deksel van de pan, voeg de zeekraal toe en bak 3 minuten mee.
- Voeg de room en Siciliaanse kruidenmix toe en laat zachtjes koken tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.



### Vis bakken

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier en wrijf de huid in met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis samen met de kappertjes 1 - 2 minuten per kant.
- Snijd ondertussen de citroen in partjes.



### Serveren

- Voeg de pasta toe aan de groenten en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de borden. Leg de vis erbovenop en garneer met de kappertjes.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Serveer met de citroenpartjes ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet met serranoham en parmezaankrieltjes

met bruschettadip en aubergine-rucolasalade

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Serranoham



Knoflookteentjes



Rucola



Mini-romatomaten



Aubergine



Kalamata-olijven



Bruschettadip



Parmigiano Reggiano DOP



Balsamicocrème



Kipfilet met mediterrane kruiden

## 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, 2x bakplaat met bakpapier, grote kom, fijne rasp, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	30	40	60	80	100	120
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	433 / 103
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,3
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	14,5	2,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rasp de Parmigiano Reggiano en strooi uit over een bakplaat met bakpapier.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg de krieltjes toe aan een grote kom en besprengel met een scheutje olijfolie. Voeg de helft van de knoflook toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de krieltjes met de snijkant naar beneden op de geraspte Parmigiano Reggiano. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.



### Kip bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak 4 minuten verder, of tot de kip gaar is.
- Haal uit de pan en bewaar de kip in aluminiumfolie tot serveren.
- Snijd ondertussen de aubergine in blokjes van 1 cm.



### Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergineblokjes met de overige knoflook 6 - 8 minuten.
- Haal de pan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de serranoham over een andere bakplaat met bakpapier. Bak de ham 5 - 6 minuten in de oven, of tot de serranoham krokant is.
- Snijd ondertussen de mini-romatomaten in kwarten. Halveer de olijven.



### Serveren

- Voeg vlak voor serveren de rucola, tomaten, olijven en aubergine toe aan een saladekom. Voeg de witte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Servere de krieltjes met de kip en salade ernaast.
- Verdeel de bruschettadip en serranoham over de kip.
- Besprengel de balsamicocrème over de salade.

### Eet smakelijk!



# Loaded burritobowl met steak, avocado en salsa

met cheesy nacho's, zure room en kruidige rijst

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Steak



Witte langraanrijst



Avocado



Geraspte Goudse kaas



Rode ui



Tomatenpuree



Tomaat



Limoen



Mexicaanse kruiden



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



Zwarte bonen



Rode puntaprika



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur. De frisse en kruidige smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan zowel hartige als zoete gerechten!

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, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenpuree (kuijpje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4803 /1148	584 /140
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	19,4	2,4
Koolhydraten (g)	110	13
Waarvan suikers (g)	14,5	1,8
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en snijd de puntpaprika in blokjes. Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika met de helft van de ui 1 - 2 minuten.



## Nacho's bakken

- Leg de tortillachips in een ovenschaal en verdeel de geraspte kaas erover. Bak 3 - 5 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Meng in een kleine kom de zure room met het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

## Steak bakken

- Dep de steak droog met keukenpapier en bestrooi beide kanten met de overige Mexicaanse kruiden, peper en zout.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



## Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in dunne plakjes.
- Serveer de rijst over diepe kommen en garneer met de tomatensalsa, avocado, de steak en de zure room.
- Serveer met de nacho's en de overige limoenpartjes ernaast.

**Eet smakelijk!**



## Wildzwijnburger met spek en bietentortillachips op zwart streetfoodbroodje met smokey saus, frietjes en tomaat-komkommersalade

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Dit houtskool streetfood-broodje is lichtzoet van smaak en een echte eye-catcher op je bord.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Zwart streetfoodbroodje
	Ontbijtspek
	Mini-komkommer
	Rode ui
	Tomaat
	Bieten-tortillachips
	Smokey tomatenketchup
	Wildzwijnburger
	Dunne frieten

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwart streetfoodbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5891 / 1408	691 / 165
Vetten (g)	76	9
Waarvan verzadigd (g)	16	1,9
Koolhydraten (g)	137	16
Waarvan suikers (g)	22,6	2,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	3,1	0,4

## Allergenen

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



### Friet maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### Salade maken

- Snijd de helft van de tomaat in plakken en snijd de andere helft in blokjes. Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Bewaar wat slabladeren apart voor later gebruik en snijd de overige sla grof.
- Voeg de sla, tomatenblokjes en komkommer toe aan een saladekom.
- Meng in een kleine kom de honing met de witte balsamicoazijn, de helft van de mosterd en de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



### Spek bakken

- Haal de ontbijtspekplakken los van elkaar en verdeel over een andere bakplaat met bakpapier. Bak 5 minuten in de oven.
- Leg het broodje ernaast, zet de bakplaat terug in de oven en bak nog 3 minuten.



### Burger bakken

- Breek de tortillachips in de verpakking en voeg toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de aangegeven hoeveelheid water met de bloem.
- Wentel de burger eerst door het beslag en daarna door de bietentortillachipsstukjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 4 - 5 minuten per kant.



### Saus maken

- Snipper de ui fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de smokey ketchup, de overige mosterd en de overige mayonaise toe. Meng goed door.



### Serveren

- Serveer de frieten op borden.
- Snijd het broodje open en besmeer beide kanten met de smokey saus. Leg de burger, het spek, de tomatenplakken en de achtergehouden slablaadjes op het broodje.
- Serveer de salade ernaast en besprenkel met de honing-mosterddressing.

**Eet smakelijk!**



# Kaasfondue met hertengehaktballetjes en crudités

met broccolini in ontbijtspek en geroosterde bloemkool

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Crudités is een Franse term die verwijst naar een combinatie van verse, rauwe, gesneden groenten die vaak wordt geserveerd met een dipsaus.

Scheur mij af!



Bloemkoolroosjes



Bimi broccoli



Ontbijtspek



Witlof



Paarse wortel



Hertengehaktballetjes Provençals



Nootmuskaat



Slagroom



Geraspte Goudse kaas



Geraspte oude Goudse kaas

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pan, steelpan, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Witlof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Hertengehaktballetjes Provençaals*	120	240	360	480	600	720
(g)						
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4230 /1011	670 /160
Vetten (g)	61	10
Waarvan verzadigd (g)	31,3	5
Koolhydraten (g)	20	3
Waarvan suikers (g)	10	1,6
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	46	7
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de groenten.
- Halver de eventuele dikker broccolinistronken in de lengte. Kook 30 seconden.
- Haal de broccolini uit de pan met een schuimspaan en spoel af onder koud water.



### Broccolini roosteren

- Wikkel het ontbijtspek om de stelen van de broccolini en verdeel de broccolini met spek aan één kant over een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 4 minuten in de oven.



### Bloemkool roosteren

- Halveer ondertussen eventuele grotere bloemkoolroosjes.
- Kook de bloemkoolroosjes 30 seconden in dezelfde pan. Giet daarna af.
- Verdeel de bloemkool naast de broccolini over de bakplaat met bakpapier en rooster nog 9 - 11 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Gebruik een tweede bakplaat indien nodig.



### Kaasfondue maken

- Verhit een klein klontje roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de room toe en breng aan de kook. Verkruimel het bouillonblokje boven de steelpan.
- Laat 2 - 4 minuten inkoken op laag vuur.
- Voeg de mosterd en beide kazen toe. Rasp een mespuntje nootmuskaat naar smaak boven de pan. Breng op smaak met peper en zout.



### Gehaktballetjes bakken

- Snijd de onderkant van de witlofstronken en snijd het witlof doormidden. Verwijder de harde kern. Haal de blaadjes los van elkaar.
- Snijd de wortel in stukjes van 5 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes 8 - 9 minuten.



### Serveren

- Schenk de kaasfondue in een serveerschaal.
- Serveer de fondue met de groenten en de gehaktballetjes eromheen.

**Eet smakelijk!**



# Garnalen met laksa stijl noedelsoep en Thais basilicum

in kruidige kokosbouillon met vers citroengras en courgette

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Laksa is een Maleisisch gerecht, maar populair in heel Zuidoost-Azië. Het bestaat uit noedels geserveerd in een currysaus of warme soep. De frisse aroma's maken dit gerecht helemaal af!

Scheur mij af!



Garnalen



Verse udonnoedels



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Bosui



Wortel



Courgette



Taugé



Limoen



Thais basilicum



Vers citroengras



Groene currykruiden



Gedroogde laos



Kokosmelk

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Dunschiller of kaasschaaf, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Vers udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde laos (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 / 593	303 / 72
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	20,2	2,5
Koolhydraten (g)	49	6
Waarvan suikers (g)	12,8	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de wortel.
- Snijd de courgette in halve maantjes van ½ cm dik. Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen.



## Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met het witte gedeelte van de bosui, de courgette, het citroengras, de groene currykruiden en de laos 1 minuut.
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng aan de kook.



## Garnalen toevoegen

- Voeg de garnalen toe en kook de soep, afgedekt, 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de noedels, de taugé en de wortel toe en kook nog 1 - 2 minuten.
- Verlaag het vuur en verwijder het citroengras uit de soep. Proef en breng op smaak met peper en zout.



## Serveren

- Snijd de limoen in 4 partjes. Snijd het Thais basilicum fijn.
- Serveer de soep in kommen of diepe borden. Knip 1 limoenpartje uit over elke portie.
- Garneer met het Thais basilicum en het groene gedeelte van de bosui. Serveer met de overige limoenpartjes.

**Eet smakelijk!**