



# Taco's met krokante vis

kies en mix toppings: met wortelsalade, komkommer, tomaat en meer!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Pangasiusfilet



Mini-tortilla's



Veldsla



Komkommer



Wortel



Tomaat



Panko paneermeel



Paprikapoeder



Limoen



Mayonaise



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

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



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, diep bord, rasp, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de **wortel**. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kom de **wortel** met ½ van de **mayonaise** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Vis bakken

- Meng in een diep bord de **panko** met het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in 3 gelijke stukken.
- Smeer de vis in met de overige **mayonaise** en haal vervolgens door de **panko**.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



## 3. Groenten snijden

- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.

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

## 4. Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel: de **tortilla's**, de **veldsla**, de **tomaat**, de **komkommer**, de **wortel**, de **limoenpartjes** en de vis.
- Laat iedereen zelf de **taco's** vullen naar smaak.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Tomatensoep met paashaasbrood

en voor ouders: geroosterde paprikapesto en Grana Padano

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Wortel



Pruimtomaat



Siciliaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Paprikapesto



Grana Padano vlokken DOP



Seizoensbroodje



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

Mensen eten al bijna 4000 jaar knoflook! Geen wonder dat het een hoofdbestanddeel is van zoveel gerechten en in keukens van over de hele wereld.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, soeppan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pruimtomaat (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Grana Padano volkoren DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (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)	2326 /556	310 /74
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1
Koolhydraten (g)	55	7
Waarvan suikers (g)	23,3	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes en de **tomaat** in partjes.
- Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan om middelmatig vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten.



### 2. Soep maken

- Voeg de **wortel**, de **tomaat**, de **Siciliaanse kruidenmix** en de **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten.
- Voeg de honing en de bouillon toe. Laat 12 - 15 minuten op laag vuur pruttelen.
- Snijd het broodje open. Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie.



### 3. Soep mixen

- Bak de broodjes 6 - 8 minuten in de oven. Beleg de helft van de broodjes met de **paprikapesto**. Laat de andere helft onbelegd.
- Haal de soep van het vuur, voeg de helft van de **Grana Padano** toe.
- Pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel warm water toe als de soep te dik is. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de soep over de soepkommen.
- Voor de ouders: garneer met de overige **Grana Padano** en serveer het **pestobrood**ernaast.
- Voor de kinderen: serveer de soep zonder **kaas**, met het onbelegde **brood**ernaast.
- Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

**Eet smakelijk!**



# Burger met wortelbroodje

kies en mix toppings: piccalilly, tomaat, komkommer en meer!

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Wortelbroodje



Tomaat



Komkommer



Half-on-half  
hamburger



Piccalilly



Ui



Veldsla



Speciaal ingrediënt in je box! Doordat dit broodje gemaakt is op basis van wortel heeft het een heerlijk lichtzoete smaak en is het ook nog eens een bron van vezels.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*

NUTRI-SCORE



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	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	510 /122
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	14,3	1,9
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	12,9	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de **aardappelen** snij in partjes (zie Tip).
- Voeg de **aardappelpartjes** toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat de aardappelpartjes dan achterwege. Deze kun je een andere keer gebruiken.



### 2. Aardappelen bakken

- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Leg het broodje de laatste 4 - 6 minuten naast de **aardappelpartjes** in de oven.
- Snijd ondertussen de **komkommer** en **tomaat** in dunne plakjes. Snijd de **ui** in halve ringen.



### 3. Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger en **ui** 3 - 4 minuten per kant. Haal de pan van het vuur en bewaar apart. Houd warm tot serveren.
- Maak in een saladekom een dressing van de honing, mosterd, witewijnazijn en mayonaise.
- Voeg de sla toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd het broodje open, leg de burger op het broodje en besprenkel met het bakvocht.
- Serveer alle ingrediënten apart op tafel: de **tomaat**, de **komkommer**, de **aardappelpartjes**, de piccalilly, de gefrituurde **uitjes** en de sla. Serveer de **mayonaise** ernaast naar smaak.
- Laat iedereen zelf naar smaak de burger en salade maken.

**Eet smakelijk!**



# Orecchiette met köfte-gehaktballetjes

kies en mix toppings: mozzarella, basilicumcrème en meer!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehaktballetjes  
met köfte-kruiden



Orecchiette



Passata



Knoflookteens



Courgette



Geraspte mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Rode puntpaprika



Basilicumcrème



Tomaat



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!



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 met deksel, pan, spatel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehaktballetjes met kofte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	25	30	40	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3686 /881	634 /152
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,3
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	18,2	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes. Snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes.
- Verdeel beide groenten over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



## 2. Gehaktballetjes bakken

- Breng een pan met ruim water en een snuf zout aan de kook en kook de **pasta** 16 - 18 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 3 - 4 minuten rondom bruin.



## 3. Saus maken

- Halveer de gehaktballetjes met een spatel. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **tomaat** toe. Bak 1 minuut verder.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix**, suiker en **passata** toe. Laat, afgedekt, 2 - 3 minuten zachtjes koken.



## 4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus en roer goed door.
- Verdeel de **pasta** over borden.
- Serveer alle ingrediënten apart op tafel: de **courgette**, de **puntpaprika**, de **mozzarella** en de **basilicumcrème**.
- Laat iedereen zelf de pastabowl maken naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Sweet & sticky rundergehaktballetjes

met kruidige aardappelpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus



Verse bladpeterselie en bieslook



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

Sojasaus wordt gemaakt van gfermenteerde sojabonen. Door het fermentatieproces krijgt het een rijke umami-smak en donkere kleur, waardoor het een veelzijdige toevoeging is aan allerlei 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

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	459 / 110
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	20,2	3,2
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 koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snipper de **ui** fijn.



### 2. Gehaktballetjes maken

- Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kom het **gehakt** met de **panko**. Draai er 3 gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur op middelmatig en voeg de helft van de **ui** toe. Bak, afgedekt, 4 - 6 minuten.



### 3. Bakken

- Besprengel de **sperziebonen** met olijfolie. Voeg de overige **ui** toe en bak 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de ketchup met de **sojasaus**, de honing en de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak al roerend 2 minuten. Zet daarna het vuur uit.
- Snijd ondertussen de verse **kruiden** fijn.



### 4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, de verse kruiden, een klein klontje roomboter en eventueel een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over de borden. Schep de groenten en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprengel met de saus uit de koekenpan.

**Eet smakelijk!**



# Witte asperges met ontbijtspek en gepocheerde eieren

met aardappelen en peterselie-botersaus

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Witte asperges



Ei



Verse krulpeterselie



Ontbijtspek



Speciaal ingrediënt in je box! De witte asperge, ook wel het witte goud genoemd, is weer in het seizoen. Deze groente groeit onder de grond, waardoor asperges hun lichte kleur behouden.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote pan, grote pan of aspergepan, pan met deksel, keukenpapier, dunschiller, bord, schuimspaan, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verset krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	25	50	75	100	125	150
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	413 /99
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	19,1	3
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	3,5	0,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een grote pan of aspergepan voor de asperges. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en halveer ze. Snijd grote **aardappelen** in kwartjes. Kook de **aardappelen**, afgedeekt, 15 - 20 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Asperges koken

Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Kook de asperges 12 - 15 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 3. Eieren pocheren

Breng een grote pan met water aan de kook en voeg de witewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.



### 4. Peterselie snijden

Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om de **eieren** voorzichtig uit de pan te halen en leg ze op een bord met keukenpapier om uit te lekken. Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.

**Tip:** Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.



### 5. Spek bakken

Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **peterselie** en de witte balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en haal van het vuur wanneer de boter gesmolten is.



### 6. Serveren

Verdeel de asperges en de **aardappelen** over de borden. Leg de gepocheerde **eieren** op de asperges. Schenk de botersaus over de **aardappelen** en asperges. Garneer met het **spek**.

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

**Eet smakelijk!**



# Snelle spaghetti bolognese

met ontbijtspek, courgette en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Wortel



Ontbijtspek



Tomatenpuree



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Passata



Gedroogde oregano



Geraspte Goudse kaas



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

Dit gerecht brengt de rijke smaken van Bologna bij jou in huis, en dat in slechts 25 minuten!

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, rasp, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3582 /856	655 /157
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,4
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	21,2	3,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,5	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **spaghetti**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd **courgette** in kleine blokjes. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes.

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



## 2. Pasta koken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **courgette** en **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **gehakt** en **ontbijtspek** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **spaghetti** in 10 - 12 minuten al dente. Giet af en laat uitstomen.



## 3. Saus maken

- Voeg de **passata**, de gedroogde **oregano** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de hapjespan.
- Draai het vuur laag en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten sudderen (zie Tip).
- Verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt! Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.



## 4. Serveren

- Meng ½ el saus per persoon door de **pasta** (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de overige saus erover.
- Garneer met de **geraspte kaas**.

**Tip:** Door direct een kleine hoeveelheid saus door de pasta te mengen blijft de spaghetti niet aan elkaar plakken.

**Eet smakelijk!**



# Bulgurbowl met avocado en feta

met gekaramelliseerde ui, citroen en amandelschaafsel

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Groene linzen



Bulgur



Rode ui



Amandelschaafsel



Tomaat



Little gem



Citroen



Feta



Midden-Oosterse kruidenmix



Avocado



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

In vergelijking met andere soorten linzen behouden groene linzen hun vorm beter tijdens het koken. Ook behouden ze een beetje bite!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groene linzen (g)	30	60	80	120	140	180
Bulgur (g)	35	75	115	150	190	225
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Feta* (g)	50	75	100	150	175	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Linzen en bulgur koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven. Weeg de **linzen** en **bulgur** af. Kook de **linzen**, afgedekt, in 30 minuten gaar op middellaag vuur. Voeg de laatste 10 minuten de **bulgur** toe. Giet daarna af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **ui** in fijne halve ringen.



### 3. Ui karamelliseren

Voeg een klontje roomboter toe aan de koekenpan van het **amandelschaafsel** en bak de **ui** 5 minuten. Voeg de **Midden-Oosterse kruiden**, de suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe en bak 2 - 3 minuten mee. Roer goed door. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en de schil en snijd de **avocado** in plakken.



### 4. Salade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **little gem** fijn en voeg samen met de **tomaat** toe aan een saladekom. Snijd de **citroen** in partjes en verkruimel de **feta**.



### 5. Salade afmaken

Voeg de **bulgur** en de **linzen**, de helft van de **avocado** en de helft van de **feta** toe aan de saladekom. Meng met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Verdeel de **ui**, de overige **avocado** en de overige **feta** eroverheen. Garneer met het **amandelschaafsel** en de **citroenpartjes**.

**Weetje** ☀ Dit gerecht bevat meer dan 50% van de ADH vezels. De linzen, bulgur, avocado en overige groenten zitten er vol mee. Vezels zijn belangrijk voor gezonde darmen en hebben een positief effect op het cholesterolgehalte.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Romige rigatoni met blauwe kaas

met paddenstoelen, witlof en peterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rigatoni



Ui



Knoflookteentje



Witlof



Gemengde gesneden paddenstoelen



Blauwkaasblokjes



Kookroom



Verse krulpeterselie



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

Eet jij graag seizoensgroenten? Dan heb je geluk - witlof wordt het hele jaar door gekweekt! Het is ook een geweldige bron van allerlei vitamines en mineralen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	100	175	350	350	525	525
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 / 739	590 / 141
Vetten (g)	34	6
Waaran verzadigd (g)	14,9	2,8
Koolhydraten (g)	82	16
Waaran suikers (g)	16	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,6	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 kook de **pasta** 12 - 14 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn.
- Snijd de onderkant van de **witlof**stronken en snij het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern.
- Halveer het **witlof** in de lengte en snij in fijne reepjes (zie Tip).

**Tip:** In dit gerecht blijft een klein gedeelte van het witlof rauw, zodat je verschillende structuren proeft tijdens het eten. Houd je hier niet van? Kook dan alle witlof mee.



### 2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **paddenstoelen** en het grootste deel van het **witlof** toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Blus af met de witte balsamicoazijn (zie Tip).

**Tip:** Heb je witte wijn in huis? Vervang dan de azijn door witte wijn: dit zorgt ook voor frisse zuren in het gerecht.



### 3. Saus maken

- Voeg de **room** en de helft van de blauwekaasblokjes toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de honing en mosterd toe en roer goed door. Kook de saus nog 3 minuten op middellaag vuur (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en eventueel zout.

**Tip:** Is de saus nog niet dik genoeg? Laat dan nog 3 - 5 minuten koken zodat het vocht verdampft. Als de saus te dik is, voeg dan wat van het bewaarde kookvocht toe.



### 4. Serveren

- Snijd de **peterselie** fijn.
- Schep de **pasta** door de saus en roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **pasta** in diepe borden.
- Verdeel het overige **witlof** en de overige blauwekaasblokjes eroverheen. Garneer met de peterselie.

**Eet smakelijk!**



# Kipbowl met panko en zoete sojamayonaise

met rijst, broccoli, wortel en gomasio

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

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

Scheur mij af!



Broccoli



Wortel



Jasmijnrijst



Mayonaise



Panko paneermeel



Midden-Oosterse kruidenmix



Sojasaus



Gomasio



Kippendij

## 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
Kippendij* (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)	3954 / 945	812 / 194
Vetten (g)	51	11
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,3
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	7	1,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
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 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 zonder deksel uitstomen. De groenten hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



### 2. Rijst koken

Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet af en laat uitstomen.



### 3. Kip paneren

Snijd ondertussen de **kippendijfilet** in reepjes van 2 - 3 cm breed. Gebruik ½ el **mayonaise** per persoon om de **kippendijreepjes** rondom te bedekken. Gebruik niet alle **mayonaise**, want je hebt het later nog nodig. Meng in een bord de **panko** met de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Haal de **kippendijreepjes** door de **panko**. Zorg dat ze volledig bedekt zijn.



### 4. Kip bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de gepaneerde **kip** toe en bak de **kip** in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak in 10 - 12 minuten gaar in de oven.



### 5. Groenten roerbakken

Verhit de koekenpan van de **kip** opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli** en **wortel** toe en roerbak in 4 - 5 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **mayonaise** met de **sojasaus** en de honing (zie Tip).



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en leg de groenten en **kip** op de **rijst**. Besprenkel met de **sojamayonaise**. Garneer met de **gomasio**.

**Eet smakelijk!**

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje. Vervang daarvoor een deel van de mayonaise door een gelijk deel yoghurt. Net zo lekker en minder calorierijk.



# Philly cheesesteak met loaded frieten

met zoetzure ui, piri-pirikruiden en paprika

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Steak



Aardappelen



BBQ-rub



Piri-pirikruiden



Geraspte Goudse kaas



Paprika



Rode ui



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

Zowel Philly cheesesteak als loaded fries zijn Amerikaanse klassiekers die al decennia geliefd zijn. Ze zijn allebei op zichzelf al heerlijk, dus het is geen verrassing dat deze combinatie zo goed werkt!



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, 2x kom, hapjespan, kleine steelpan, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte Goudse kaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 / 803	481 / 115
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	18,7	2,7
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	17,4	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	46	7
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### 1. Frieten maken

Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de aardappelen grondig of schil en snij in frieten van maximaal 1 cm dik.

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



### 2. Frieten bakken

Voeg de frieten toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om. Snij ondertussen de **paprika** in reepjes en snijd de **ui** in halve ringen.



### 3. Ui zoetzuur maken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en de helft van de **ui** 7 - 8 minuten. Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker en de overige **ui**. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart en schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



### 4. Kaassaus maken

Verhit een klontje roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en bak tot het begint te geuren. Roer met een garde de aangegeven hoeveelheid water langzaam door de bloem, tot er een saus ontstaat. Roer de **kaas** erdoorheen en laat smelten. Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe, roer goed en zet het vuur uit. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Steak bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en breng op smaak met peper. Laat minstens 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Bestrooi de frieten wanneer ze klaar zijn met de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Schep goed om.



### 6. Serveren

Snijd de steak in plakken. Serveer de frieten op borden en verdeel de groenten eroverheen. Besprenkel met de kaassaus. Leg de steak erbovenop. Garneer met de zoetzure **ui**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Kabeljauwfilet met zeekraal en kappertjes

met romige mafaldine, broccoli en citroen

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



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!



Kabeljauwfilet



Mafaldine



Kookroom



Broccoli



Rode ui



ZEEKRAAL



Knoflookteens



Kappertjes



Citroen



Siciliaanse kruidenmix

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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
Knoflookteent (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)	13,2	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.



### 1. 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.



### 2. Broccoli bakken

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



### 3. Kabeljauwfilet bakken

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier en wrijf de huid in met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis samen met de **kappertjes** 2 - 3 minuten op de huid. Draai voorzichtig om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Verlaag het vuur als dit te hard gaat.
- Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.



### 4. 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!**



# Mafaldine in romige witte-aspergesaus

met warmgerookte zalm, Parmigiano Reggiano en peterselie

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De witte asperge, ook wel het witte goud genoemd, is weer in het seizoen. Deze groente groeit onder de grond, waardoor asperges hun lichte kleur behouden.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Witte asperges



Kruidenroomkaas



Parmigiano  
Reggiano DOP



Mafaldine



Vers bladpeterselie



Warmgerookte  
zalmsnippers

## 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, grote pan, fijne rasp, dunschiller, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	663 /159
Vetten (g)	31	6
Waaran verzadigd (g)	14,7	3,1
Koolhydraten (g)	78	16
Waaran suikers (g)	4,6	1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	8
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 grote pan voor de asperges.
- Verwijder de onderste 1 - 2 cm van de asperges en gooi weg. Schil met een dunschiller de asperges vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Snijd de asperges vervolgens in 5 gelijke stukken.
- Kook de aspergestukken 7 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn (zie Tip).

**Tip:** De gaartijd van asperges hangt af van de dikte van de asperges.

Check daarom tussentijds de garing van de asperges en kook ze eventueel korter/langer.



## 2. Pasta koken

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Schep de asperges uit de pan en houd apart.
- Schep 100 ml kookvocht per persoon uit de pan en houd apart. Voeg een snuf zout toe aan de pan en breng opnieuw aan de kook.
- Kook de **pasta** in 7 - 9 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



## 3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en meng met een garde.
- Voeg  $\frac{1}{3}$  van het achtergehouden kookvocht van de asperges toe en roer met de garde tot het kookvocht is opgenomen.
- Herhaal dit nog twee keer met het overige kookvocht van de asperges en roer tot een gladde saus. Breng aan de kook en laat 1 - 2 minuten inkoken.
- Zet het vuur van de saus uit en roer de **kruidenroomkaas**, de asperges en de helft van de **Parmigiano Reggiano** erdoorheen.

## 4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de pan met de saus. Meng goed en voeg eventueel wat van het kookvocht van de **pasta** toe als de saus te dik lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de romige mafaldine op de borden en verdeel de warmgerookte **zalm** erover.
- Garneer met de **peterselie** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

**Eet smakelijk!**



# Surinaamse stijl curry met kippendij en roti

met ei, sperziebonen en zoetzure komkommer

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendij



Aardappelen



Tomaat



Rode ui



Knoflookteentje



Ei



Surinaamse kruiden



Mini-komkommer



Roti



Sperziebonen



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

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



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, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3268 / 781	357 / 85
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,7
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	15,7	1,7
vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	2,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Snijden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **tomaat** in blokjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd doormidden.



### 2. Kippendij bakken

Wrijf de **kippendij** in met peper en zout. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kippendij** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kip** uit de pan en leg apart. Voeg vervolgens de gesnijde **ui**, **knoflook**, en **tomatenblokjes** toe aan de pan en bak 1 minuut.



### 3. Aardappelen koken

Bereid de bouillon. Voeg de **aardappelen**, Surinaamse **kruiden** en bouillon toe aan de hapjespan en kook, afgedekt, 5 minuten. Voeg vervolgens de **sperziebonen** en de **kippendij** toe en kook, afgedekt, 10 minuten (zie Tip).

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



### 4. Ei koken

Breng ruim water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker. Kook het **ei** in de steelpan in 8 - 10 minuten hard. Spoel het **ei** met koud water en pel.



### 5. Zoetzuur maken

Halverveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes. Meng in een kom de aangegeven hoeveelheid water, de wittewijnazijn en de suiker. Voeg de **komkommer** en uienringen toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart en schep regelmatig om. Verwarm de roti zonder verpakking 3 minuten in de oven.



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **sperziebonen** over diepe borden, schep de saus eroverheen en leg de **kippendij** erbovenop. Garneer met het gekookte **ei**. Serveer met de roti en de zoetzure **komkommer** en **ui**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Visgratin van zalm, kabeljauw en garnalen

met prei, venkel en aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Prei



Venkel



Rode ui



Knoflookteentje



Tomaat



Verse bladpeterselie



Aardappelen



Kookroom



Garnalen



Vismelange: zalm,  
kabeljauw en koolvis



Geraspte Goudse kaas



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

Gratineren is een kooktechniek waarbij ingrediënten, vaak groenten of aardappelen, in lagen worden gelegd met kaas of paneermeel. Vervolgens worden ze gebakken tot ze goudbruin en krokant zijn, wat resulteert in een knapperige bovenkant en een zachte, smaakvolle binnenkant.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Zoutarme vis- of groeteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **prei** in fijne ringen. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in stukken van 2 cm. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Bakken

Verhit een flinke klont roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **prei** en de **venkel** toe en bak 4 - 5 minuten. Voeg de bloem toe en roerbak 1 minuut. Blus af met de bouillon en witte wijnazijn. Roer goed door en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Vis bereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Dep de vismelange en **garnalen** droog met keukenpapier.



### 4. Aardappelen koken

Verlaag het vuur van de hapjespan en roer de **kookroom**, de **garnalen**, de **tomaat** en de helft van de **bladpeterselie** door de saus. Breng de stukken **zalm**, koolvis en **kabeljauw** op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal. Giet de saus eroverheen en bestrooi met de **geraspte kaas**. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Kook ondertussen de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de mosterd, roomboter en een scheutje melk toe om de puree smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



### 6. Serveren

Serveer de visgratin met de aardappelpuree. Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 / 859	397 / 95
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	24,5	2,7
Koolhydraten (g)	67	7
Waarvan suikers (g)	14,1	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	46	5
Zout (g)	2,1	0,2

## Allergenen

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



# Chicken enchilada's met cheesy nacho's

met avocadodip, zure room en tomatensalsa

Familie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mais in blik



Rode ui



Kipgehakt met  
Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Passata



Volkoren tortilla



Tomaat



Biologische zure room



Avocadodip



Sweet chili tortillachips



Geraspte cheddar



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - met het grootste gemak zet jij hiermee een volwaardige Tex-Mex klassieker op tafel.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, ovenschaal, zeef, koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	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)	3895 /931	671 /160
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,9
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	18,1	3,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	4,3	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snipper de **ui** fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **mais** met de helft van de **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg het **kipgehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **passata** toe en bak nog 2 - 4 minuten mee.

**Tip:** Je gebruikt een deel van de ui rauw in de salsa. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee in deze stap.



### 2. Beleggen

- Beleg de **tortilla's** met het **gehakt-passatamengsel**.
- Vouw de **tortilla's** dicht en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
- strooi de helft van de **belegen kaas** over de **tortilla's** en bak 5 - 10 minuten in de oven.
- Leg de tortillachips in een andere ovenschaal, strooi de overige **kaas** erover en bak de laatste 5 - 7 minuten mee in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



### 3. Salsa maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Meng de **tomatenblokjes** in een kom met de overige **ui** en de witte balsamicoazijn.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de enchilada's met de **zure room**.
- Verdeel de **tomatensalsa** en **avocadodip** over de tortillachips.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Bao-broodjes met sticky hoisinbuikspeek en pinda's

met little gem met ponzdressing, gembermayo en gefrituurde uitjes

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Bao-broodje



Zwarteknolflookmarinade



Hoisinsaus



Mini-komkommer



Ui



Ongezouten pinda's



Ponzu



Gemberpuree



Little gem



Sticky bulkspiek



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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan, grillpan of koekenpan, 2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarteknollookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	45	90	135	180	225	270
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6494 / 1552	949 / 227
Vetten (g)	105	15
Waarvan verzadigd (g)	22,1	3,2
Koolhydraten (g)	115	17
Waarvan suikers (g)	37,3	5,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	4,7	0,7

## Allergenen

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



### 1. Buikspek bakken

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd het **buikspek** in 3 plakken per persoon. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak het **buikspek** 10 - 12 minuten. Voeg de suiker, zwarteknollookmarinade, de hoisinsaus en de helft van de witte wijnazijn toe. Breng op smaak met een snuf zout. Meng goed en bak nog 1 minuut.



### 2. Little gem bereiden

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur (zie Tip). Halver de **little gem** en bak 2 - 3 minuten met de snijkant naar beneden.

**Tip:** Je kunt ook een grillpan gebruiken.



### 3. Ui bakken

Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven. Snijd de **ui** in halve ringen en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem toe en meng goed door. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** 4 - 5 minuten, of tot hij krokant is. Blijf regelmatig doorroeren.



### 4. Dressing maken

Meng in een kleine kom de honing, de pon zusaus en de overige witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Toppings snijden

Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de gemberpuree. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in stafjes die klein genoeg zijn om de bao-broodjes mee te beleggen. Snijd de **pinda's** fijn.



### 6. Serveren

Maak de bao-broodjes voorzichtig open en besmeer met de gembermayo. Vul de bao-broodjes met het **buikspek** en de **komkommer**. Garneer met de **pinda's**. Besprenkel de **little gem** met de dressing en garneer met de gefrituurde **uitjes**.

**Eet smakelijk!**