



Pangasiusfilet in ontbijtspek met aardappeltjes

met wortel en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	448 / 107
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	14,9	2,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen, snijd in dunne plakken en voeg toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje zonnebloemolie en breng op smaak peper en zout.
- Verdeel de aardappelschijfjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Wortel koken

- Schil de wortel of was grondig. Snijd de wortel in dunne plakken.
- Voeg de wortel toe aan een pan. Vul de pan met een bodempje water met een snufje zout.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat uitstomen.
- Roer de extra vierge olijfolie door de wortel. Breng op smaak met peper.



Ui bakken

- Snipper de ui.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de gebakken ui toe aan de wortel en meng goed.
- Bewaar apart en houd warm tot serveren.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en wikkel de vis in het ontbijtspek.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 - 4 minuten per kant, of tot de vis gaar is. Breng op smaak met peper.
- Serveer de in spek gewikkeld vis met de aardappelschijfjes en de wortelschijfjes. Serveer de ravigotesaus ernaast.

Eet smakelijk!



Romige geitenkaas met uienjus

met wortel-spinaziestamppot en pecannoten

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

Stamppot, in België ook wel 'stoemp' genoemd, staat bij mij en vele anderen regelmatig op tafel. In plaats van vlees, heb ik ervoor gekozen om er een klassiek vegetarisch element bij te serveren: geitenkaas met honing en noten. Perfect comfortfood!"



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Babyspinazie



Gezouten gebrande pecannoten



Verse geitenkaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, aardappelstamper, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Babyspinazie* (g)	65	125	190	250	315	375
Pecanstukjes (g)	5	10	15	20	25	30
Vergeitenkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 /892	489 /117
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	30,1	3,9
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	28,3	3,7
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijmel het bouillonblokje erboven.
- Was of schil de aardappelen en wortel en snijd in kleine stukken. Kook de aardappelen en wortel 18 - 20 minuten. Kook de laatste minuut de spinazie mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet af. Houd afgedekt apart.



Ui snijden

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Bak de ui 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen de geitenkaas op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de honing en bestrooi met de pecanstukjes. Rooster de geitenkaas 6 - 7 minuten bovenin de oven.



Jus maken

- Roer de suiker door de uien en bak 1 minuut mee. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Bak 1 minuut verder. Voeg het achtergehouden kookvocht toe en laat 5 minuten inkoken (zie Tip).
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

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



Serveren

- Stamp de aardappelen en groenten met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden. Leg de geitenkaas erbovenop en besprenkel met de uienjus.

Eet smakelijk!



Cheesy quiche met spek en koolrabi

mei prei en rozemarijn

Familie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Bladerdeeg



Kookroom



Ei



Ui



Prei



Ontbijtspek



Knoflookteentje



Geraspte Goudse kaas



Verge rozemarijn



Koolrabi



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, grote kom, ovenschaal, dunschiller of kaasschaaf, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vergezette rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4146 / 991	636 / 152
Vetten (g)	65	10
Waarvan verzadigd (g)	33,4	5,1
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	21,3	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de prei en de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de prei, ui en knoflook toe aan een hapjespan. Giet de bouillon erbij en stoom, afgedekt, 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Ris ondertussen de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn. Snijd het spek in dunne reepjes.



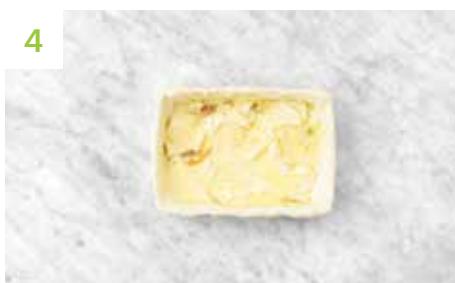
Groenten bakken

- Verwijder het deksel en voeg de rozemarijn, het spek en een klein klontje roomboter toe. Bak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Blus af met witte balsamicoazijn en roer de honing erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.



Koolrabi snijden

- Snijd ondertussen de koolrabi in dunne plakjes met een dunschiller of kaasschaaf.
- Leg het bladerdeeg met bakpapier in een ovenschaal.
- Prik met een vork meerdere keren in het deeg.



Quiche maken

- Klop in een grote kom de eieren met de room en breng flink op smaak met peper en zout.
- Voeg de gebakken groenten toe en meng goed. Voeg de helft van het mengsel toe aan de ovenschaal.
- Leg de koolrabi erbovenop en giet daarna het overige eimengsel eroverheen. Zorg dat alles gelijkmatig verdeeld is.



Quiche bakken

- strooi de kaas over de schotel (zie Tip).
- Bak de quiche 30 - 35 minuten in de oven, of tot deze gaar is en goudbruin begint te kleuren.

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



Serveren

- Controleer met een tandenstoker of de quiche gaar is. Als de tandenstoker er schoon uitkomt is de quiche klaar.
- Verdeel de quiche over de borden.

Eet smakelijk!



Tjap tjoy met kip

met bruine rijst, champignons en taugé

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Rode puntpaprika



Paprika



Bruine snelkookrijst



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Ketjap manis



Taugé

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2259 /540	428 /102
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,6
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	20,3	3,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst (zie Tip).
- Snijd de ui in grote stukken. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakken.
- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en paprika en snijd in reepjes.

Tip: Wil je extra snel zijn? Kook het water dan in de waterkoker.



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedeckt, 10 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 - 3 minuten. Voeg de kip en de bloem toe en roerbak 3 - 4 minuten.



Saus maken

- Voeg de puntpaprika, paprika en champignons toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de ketjap en de bouillon toe en meng goed.
- Laat 2 - 3 minuten inkoken op middelhoog vuur.
- Voeg de taugé toe en bak nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rijst over de borden. Schep de tjap tjoy erbovenop.

Eet smakelijk!



Vegetarische kipcurry met paksoi

met rijst in kruidige kokossaus

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Paprika



Appel



Gele currykruiden



Kokosmelk



Basmatirijst



Rode peper



Paksoi



Vegan kipstukjes



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3519 /841	556 /133
Vetten (g)	43	7
Waaran verzadigd (g)	21,4	3,4
Koolhydraten (g)	92	15
Waaran suikers (g)	19,4	3,1
vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook en **rode peper** 1 - 2 minuten.



Groenten bakken

- Voeg de appel en paprika toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de gele currykruiden toe en roerbak 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn, de aangegeven hoeveelheid water en de kokosmelk. Verlaag het vuur en meng goed.
- Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten pruttelen (zie Tip).

Tip: Voeg een klein beetje water toe als de curry te snel droogkookt.



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkuirmel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Vegetarische kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de vegetarische kipstukjes 7 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, voeg toe aan de currysaus en meng goed.
- Bewaar de pan voor de volgende stap.



Paksoi bakken

- Verwijder de steelaanset van de paksoi en snijd zowel de stelen als de bladeren van de paksoi grof.
- Bak de paksoi 3 - 4 minuten in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Zet het vuur uit.
- Voeg de rijst toe aan de paksoi. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rijst met paksoi over de borden.
- Schep de curry erbovenop.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met avocado en witte kaas

met gekaramelliseerde ui, citroen en amandelschaafsel

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Groene linzen		Bulgur
	Rode ui		Amandelschaafsel
	Tomaat		Little gem
	Citroen		Midden-Oosterse kruidenmix
	Avocado		Witte 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

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
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
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 groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	632 / 151
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	14,8	3,2
Koolhydraten (g)	63	14
Waarvan suikers (g)	14,7	3,2
Vezels (g)	16	4
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1 Bulgur koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Weeg de linzen en bulgur af.
- Kook de linzen 20 minuten. Voeg dan de bulgur toe en kook 10 minuten verder.
- 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 dunne halve ringen.



3 Ui karamelliseren

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



4 Salade maken

- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de little gem fijn.
- Voeg de tomaat en sla toe aan een saladekom.
- Snijd de citroen in partjes en verkruimel de kaas.



5 Afmaken

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



6 Serveren

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

Eet smakelijk!



Portobello'steaks' met chimichurri en witte kaas

met aardappelpuree en geroosterde paprika

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Portobello's zijn voor mij de perfecte vleesvervanger: groot, stevig en met een volle umami smaak. Ideaal voor een vegetarische twist op een klassieke AVG – zo wordt een vertrouwd bord aardappelen, groenten en vlees ineens verrassend en helemaal vega."



Aardappelen



Portobello



Rode peper



Verse bladpeterselie,
koriander en oregano



Knoflookteent



Rode ui



Peruaanse kruidenmix



Gerookt paprikapoeder



Paprika



Witte kaas



Gezouten amandelen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerooster paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	420 / 100
Vetten (g)	34	5
Waaran verzadigd (g)	9,6	1,4
Koolhydraten (g)	65	10
Waaran suikers (g)	14,3	2,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en kook 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



Puree maken

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter, de mosterd en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Houd afgedekt apart tot serveren.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Snipper de helft van de ui. Snijd de overige ui in halve ringen (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Snijd dan alle ui in halve ringen.



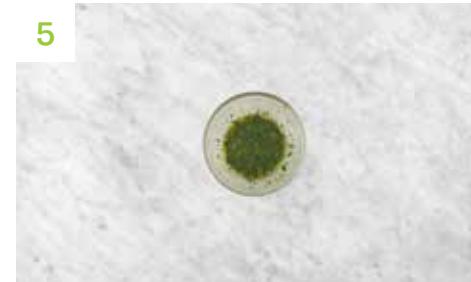
Paprika roosteren

- Leg de paprika en de uienringen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng flink op smaak met zout en schep goed om, zodat de paprika rondom bedekt is.
- Rooster 10 - 15 minuten. Schep halverwege om.
- Meng in een kleine kom de Peruaanse kruidenmix met het geroosterde paprikapoeder en een scheutje olijfolie.
- Bedeck de portobello met de kruidenolie.



Portobello bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de portobello 3 minuten per kant, terwijl je de portobello aandrukt met een spatel.
- Blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Bak, afgedekt, 8 - 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 1 minuut.



Chimichurri maken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringetjes.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de overige ui met de verse kruiden, knoflook, **rode peper**, rodewijnazijn en extra vierge olijfolie. Breng smaak met peper en zout.



Serveren

- Hak de amandelen grof. Snijd de portobello in plakken.
- Serveer de aardappelpuree en geroosterde groenten op borden.
- Leg de portobello erbovenop. Besprenkel met de chimichurri en garneer met de amandelen. Verkruimel de witte kaas erover.

Eet smakelijk!



Orzo met gebakken witte kaas

met geroosterde groenten en paprikasaus

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Paprika



Courgette



Orzo



Geroosterde paprikasaus



Rode ui



Italiaanse kruiden



Witte 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

Hapjespan met deksel, ovenschaal

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
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
ZWARTE balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 / 618	508 / 122
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,1
Koolhydraten (g)	72	14
Waarvan suikers (g)	16,3	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de paprika in smallere repen. Snijd de smallere repen vervolgens door de helft.
- Halver de courgette in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de ui in halve ringen.
- Laat de witte kaas heel. Besmeer met ½ el geroosterde-paprikasaus per persoon.

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



Samenstellen

- Voeg de groenten toe aan een ovenschaal en bestrooi met de Italiaanse kruidenmix.
- Meng met de zwarte balsamicoazijn en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de hele witte kaas in het midden van de ovenschaal, bovenop de groenten. Bak 18 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De ovenschotel is klaar als de groenten gaar zijn en de witte kaas zacht is geworden.



Orzo koken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur.
- Rooster de orzo 1 minuut. Voeg ruim water toe en breng aan de kook.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Zet het vuur laag en kook de orzo, afgedekt, 10 - 12 minuten.



Serveren

- Giet de orzo af en voeg toe aan de ovenschotel.
- Meng goed met de kaas en groenten. Roer, vlak voor serveren, de overige geroosterde-paprikasaus erdoor.

Eet smakelijk!



Stamppot van spruitjes met varkensworst

met spekjes, uienschutney en Belgische kruidenmix

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Spekreepjes



Aardappelen



Rode ui



Spruiten



Belgische kruidenmix voor gehakt



Uienschutney



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreeppjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[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)	2900 / 693	454 / 109
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	13	2
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	21,7	3,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Houd 3 spruiten per persoon apart. Halveer de overige spruiten.
- Zorg dat de spruiten en aardappelen net onder water staan in een pan.
- Voeg een flinke snuf zout toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en houd afgedekt apart.



Spekjes bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Bak de spekjes 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd ondertussen de achtergehouden spruiten in halve ringen. Snijd de ui in ringen.
- Bereid de bouillon.



Jus maken

- Bak in dezelfde pan de ui 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de bouillon.
- Voeg de uienchutney toe en meng goed.
- Breng aan de kook en laat zachtjes inkoken tot serveren.



Worst bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de worst in 2 minuten rondom bruin.
- Dek de koekenpan af en bak 3 minuten verder.
- Voeg de gesneden spruiten toe en bak samen nog 6 - 8 minuten, of tot de worst gaar is. Schep af en toe om.



Afmaken

- Stamp de aardappelen en spruiten met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk, de Belgische kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) en de mosterd toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout en roer de spekjes erdoor.



Serveren

- Verdeel de stamppot over de borden.
- Leg de worst erbovenop en garneer met de gebakken spruiten.
- Serveer met de uienjus.

Eet smakelijk!



Rigatoni alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Knoflooksteen



Ui



Vers basilicum



Rigatoni



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaatjes



Geraspte pecorino DOP



Parmigiano Reggiano DOP



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3033 /725	641 /153
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,1
Koolhydraten (g)	83	18
Waarvan suikers (g)	16,5	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Halveer de tomaten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.
- Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur. Bak de aubergine 8 minuten, of tot de aubergine goudbruin kleurt.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en bak 2 minuten verder.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.

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



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en de ui 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de tomaten toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de passata en zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes pruttelen.



Serveren

- Voeg de pasta, de aubergineblokjes, de helft van het basilicum en de helft van de pecorino toe aan de tomatensaus.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe en meng goed.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de Parmigiano Reggiano, het overige basilicum en de overige pecorino.

Eet smakelijk!



Farfalle met kipworstjes

in romige paprikasaus met vers basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Gekruide kipworstjes



Farfalle



Geroosterde-paprikasaus



Knoflookteentje



Ui



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Paprika



Kookroom



Pruimtomaat



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Geroosterde-paprikasaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	610 /146
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,7
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	15,4	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de paprika in smalle repen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.



Paprika bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de worstjes in 3 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan en houd apart. Bak de knoflook en ui 1 minuut.
- Voeg de paprika en tomaat toe en bak 3 minuten verder.
- Snijd de worstjes in stukken en voeg terug toe aan de pan.



Saus maken

- Voeg de room, de Siciliaanse kruidenmix en de paprikasaus toe aan de pan.
- Meng goed en laat, afgedekt, 6 minuten pruttelen.
- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de kaas en het basilicum.

Eet smakelijk!



Fusion risotto met misopaddenstoelen en paksoi

met sesamzaad, roomkaas en rode peper

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Rode ui



Knoflookteent



Witte miso



Roomkaas



Paksoi



Rode peper



Koreaanse kruidenmix



Geroosterde cashewnoten



Kastanjechampignons



Sesamzaad



Bosui



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 / 688	365 / 87
Vetten (g)	32	4
Waaran verzadigd (g)	13,5	1,7
Koolhydraten (g)	83	11
Waaran suikers (g)	9,7	1,2
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Risotto bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en het witte gedeelte van de bosui 1 minuut.
- Roer de risottorijst erdoor en bak 1 minuut.
- Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



Risotto afmaken

- Voeg, zodra het vocht door de risottokorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrel zacht is vanbuiten en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Champignons bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de champignons en ui 3 minuten.
- Voeg de **rode peper** toe en bak 2 - 3 minuten verder.
- Haal de pan van het vuur, roer de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) erdoor en voeg toe aan een kom. Bewaar apart tot serveren.



Paksoi bakken

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



Serveren

- Haal de risotto van het vuur. Voeg de paksoi, roomkaas en Koreaanse kruidenmix toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de risotto over diepe borden en leg de misochampignons erbovenop.
- Garneer met het sesamzaad, de cashewstukjes en het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Spaghetti met Parmigiano-pankotopping

in rijke cherrytomatensaus met champignons en spinazie

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kastanjechampignons



Aglio e olio



Panko paneermeel



Passata



Spaghetti



Spinazie



Italiaanse kruiden



Passata



Rode cherrytomaten



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode cherrymaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 / 766	579 / 138
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	13,2	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
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 pan voor de pasta. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp. Snijd de champignons in plakjes.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de champignons en de cherrymaten 4 - 5 minuten.
- Voeg de spinazie, de passata en de helft van de Italiaanse kruidenmix toe en bak 2 - 3 minuten verder.

3



Topping maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de panko in 3 - 4 minuten goudbruin. Schep de panko in een kleine kom.
- Voeg de Parmigiano Reggiano en de overige Italiaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed.
- Voeg de aglio e olio (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de saus.

4



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe.
- Verwarm nog 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de pankotopping.

Eet smakelijk!



Mee Goreng stijl noedels met kip-kalkoengehakt

met zoete Aziatische saus, paksoi en gefrituurde uitjes

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren noedels



Paksoi



Wittekool en wortel



Kip-kalkoengehakt



Nasi-bamikruidenmix



Rode ui



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



Rode peper



Knoflookteentje



Woksaus met gember

**NIEUW
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! Dit kip-kalkoengehakt is een magerder en eiwitrijker alternatief voor traditioneel gehakt.
Wat vindt 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

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2456 /587	551 /132
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,1
Koolhydraten (g)	71	16
Waarvan suikers (g)	21,8	4,9
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,3	0,7

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 noedels.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt, de ui, de koolmix, de nasi-bamikruidenmix, de knoflook en de **rode peper** 4 - 5 minuten.
- Verwijder de steealaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



Afmaken

- Voeg de stelen van de paksoi toe aan de koekenpan en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg de paksoibladeren toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de ketjap, de zoete Aziatische saus, de woksaus met gember en de noedels toe. Meng goed.



Serveren

- Serveer de noedels op diepe borden.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Vietnamese stijl 'shaking beef' met umami komkommersalade

met rijst, koriander en limoen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukkreepjess



Jasmijnrijst



Mini-komkommer



Limoen



Vissaus



Paprika



Rode ui



Verse koriander



Knoflookteent



Oestersaus



Zwart sesamzaad



Nieuw ingrediënt in je box! Met deze oestersaus geef je elk gerecht een hartige kick. Vol umami, lichtzoet en lekker in roerbak en marinades. 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

Pan, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oestersaus (g)	15	25	40	50	65	75
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Rietsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Maiszetmeel [of 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)	2402 /574	489 /117
Vetten (g)	12	2
Waarvan verzadigd (g)	2	0,4
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	17,8	3,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	5,5	1,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de helft van de limoen in partjes. Pers de overige limoen uit boven een saladekom.
- Voeg de rodewijnazijn, de rietsuiker, de sambal en de helft van de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe.



Salade maken

- Snijd de komkommer in plakjes, voeg toe aan de saladekom en meng goed. Zet apart en schep af en toe om.
- Snijd de paprika en de ui in grove stukken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op hoog vuur. Roerbak de ui en paprika 4 - 5 minuten.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de oestersaus met de knoflook, het maiszetmeel, de sojasaus en de overige vissaus (zie Tip).
- Voeg de saus en de biefstukkreefjes toe aan de wok en roerbak 1 - 2 minuten.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.



Serveren

- Snijd de koriander grof.
- Serveer de rijst op diepe borden en schep de stir-fry erbovenop. Serveer de komkommersalade en de limoenpartjes ernaast.
- Garneer met de sesamzaadjes en de koriander.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade met pecannoten en pompoenpitten

met yoghurtdressing, appel, courgette en aardappelen

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sylvie:

“Deze salade ontstond uit mijn liefde voor verrassende smaakcombinaties. Romige geitenkaas en frisse appel vormen een mooie balans, terwijl de topping van gehakte pecannoten zorgt voor een fijne knapperigheid. Een lichte yoghurtdressing maakt het geheel heerlijk fris en smeuig.”



	Rucola en veldsla		Aardappelblokjes
	Courgette		Geitenkaasbolletjes met honing
	Yoghurtdressing		Gezouten gebrande pecannoten
	Italiaanse kruiden		Appel
	Pompoenpitten		Mini-komkommer

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	50	100	150	200	250	300
Yoghurtdressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Pecannotjes (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	513 / 123
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	18	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Aardappeltjes bakken

- Leg de aardappelblokjes in een koekenpan en schenk de aangegeven hoeveelheid water erbij.
- Dek de pan af en laat 2 - 3 minuten stomen op middelhoog vuur.
- Haal het deksel van de pan en besprenkel de aardappelblokjes met zonnebloemolie. Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en scheep goed om, zodat de aardappelblokjes rondom bedekt zijn.
- Bak de aardappelen 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Pompoenpitten poffen

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan bewaar apart.
- Snij ondertussen de courgette en komkommer in blokjes.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.



Courgette bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de courgette 4 - 5 minuten. Voeg de honing toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rucola en veldsla op diepe borden.



Serveren

- Verdeel de appel, komkommer, courgette en geitenkaasbolletjes over de sla.
- Besprenkel met de yoghurtdressing. Garneer met de pecannoten en pompoenpitten.
- Serveer de aardappeltjes ernaast.

Eet smakelijk!



Crispy bloemkoolstukjes

met rijst, pinda's en zoet-pittige chilisaus

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Sesamolie		Panko paneermeel
	Basmatirijst		Wittekool en wortel
	Bosui		Zoet-pittige chilisaus
	Knoflookteent		Verse gember
	Rode peper		Gezouten pinda's
	Bloemkool		Mayonaise

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, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Bloemkool* (g)	150	300	450	600	750	900
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Witte wijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3623 /866	560 /134
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	108	17
Waarvan suikers (g)	21,6	3,3
vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de sesamolie, sojasaus en bruine suiker.
- Schep ½ van het mengsel in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snufje zout en een klein scheutje olijfolie. Schep goed om.



Bloemkool roosteren

- Snijd de bloemkool in roosjes.
- Wentel de bloemkoolroosjes eerst door de sesammayonaise en vervolgens door de panko.
- Verdeel de bloemkoolroosjes over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende ruimte op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



Smaakmakers voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Rasp de gember met een fijne rasp. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



Rijst koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Voeg de knoflook, het witte gedeelte van de bosui, de gember en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en bouillon toe. Verlaag het vuur en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



Rauwkost maken

- Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker.
- Meng de koolmix erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om.
- Meng net voor serveren de rauwkost door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rijst over de borden. Verdeel de bloemkoolroosjes over de rijst.
- Serveer de zoet-pittige chilisaus en de overige sesammayonaise erbij.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de pinda's.

Eet smakelijk!



Garnalen met kruidige parelcouscous

met citroen, courgette en rode peper

Caloriebewust

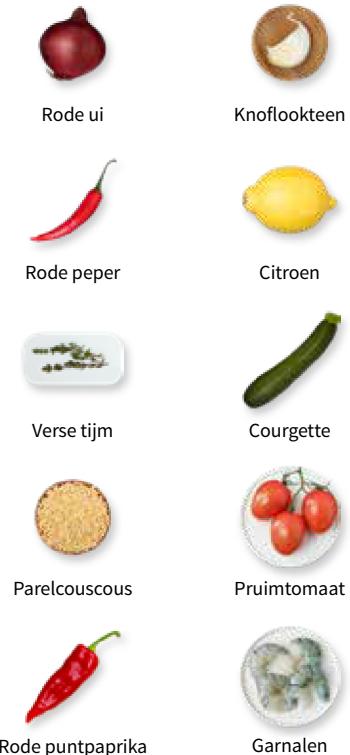
Totale tijd: 30 - 40 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!



Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 /514	437 /104
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	13,8	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit.
- Ris de blaadjes van de tijm.
- Snijd de courgette, puntlaprika en tomaat in blokjes.



Parelcouscous koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat uistomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middellaag vuur.
- Fruit de ui, knoflook en **rode peper** 2 minuten.



Garnalen bakken

- Voeg de courgette, puntlaprika, tijm en citroensap toe. Bak 6 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Dep ondertussen de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de garnalen 3 minuten.
- Voeg de garnalen toe aan de groenten.



Serveren

- Voeg de tomaat en ½ el citroensap per persoon toe aan de groenten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en verhit nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.
- Roer de parelcouscous erdoor en verdeel over de borden. Besprenkel met extra citroensap naar smaak.

Eet smakelijk!



Naanpizza met geitenkaas en groenten

met cherrymatenosalade en basilicumcrème

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood



Verse geitenkaas



Basilicumcrème



Rode cherrymaten



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Basilicumcrème (ml)	7½	15	24	30	39	45
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	557 /133
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,7
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	18	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de helft van de ui in dunne halve ringen en snijd de overige ui fijn.
- Schil de zoete aardappel of was grondig.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de zoete aardappel en de courgette in dunne plakjes.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de halve uienringen, de zoete aardappel en de helft van de oregano 4 - 6 minuten.
- Bak de laatste minuut de courgetteplakken mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de naan op een bakplaat met bakpapier. Verdeel 2 el passata over elk stuk naan en bestrooi met de overige oregano. Breng op smaak met peper en zout.



Naanpizza bakken

- Bak de naan 2 minuten in de oven.
- Verdeel de gebakken groenten, inclusief de zoete aardappel, over de naan (zie Tip).
- Verkruimel de geitenkaas erover en besprenkel met wat basilicumcrème.
- Bak de naanpizza's nog 4 - 6 minuten in de oven.

Tip: Heb je na het beleggen van de naanpizza's nog toppings over? De overige ingrediënten kun je eventueel kleinsnijden en door de salade verwerken.



Serveren

- Halveer ondertussen de cherrytomaten.
- Meng in een saladekom de cherrytomaten en de overige ui met de witte balsamicoazijn en de overige basilicumcrème. Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes met honing-mosterddressing

met rozemarijn krieltjes en wortels

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Verse rozemarijn



Rode ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Honing-mosterddressing



Wortel



Gele wortel



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	409 / 98
Vetten (g)	37	5
Waaran verzadigd (g)	12,7	1,8
Koolhydraten (g)	58	8
Waaran suikers (g)	12,2	1,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Snijden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de krieltjes doormidden en eventuele grote krieltjes in kwarten. Ris de naaldjes van de rozemarijn en hak grof.
- Meng in een kom de krieltjes met de helft van de rozemarijn en een klein scheutje olijfolie.
- Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier en bak 25 minuten in de oven. Schep de krieltjes halverwege om.



Bouillon bereiden

- Snijd de ui in 8 partjes.
- Meng in een andere kom de ui met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de krieltjes en ui samen 10 - 15 minuten in de oven.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Worstjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag vervolgens het vuur en dek de pan af.
- Bak nog 4 - 6 minuten en keer regelmatig om.



Worstjes afmaken

- Leg de worstjes in een ovenschaal en giet de helft van de honing-mosterddressing eroverheen.
- Zet de worstjes de laatste 5 minuten bij de krieltjes in de oven.
- Halver de wortels in de lengte en snij in halve maantjes van ongeveer 2 cm dik.
- Voeg toe aan een hapjespan.



Wortels stoven

- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
- Kook de wortels, afgedeckt, in 12 - 15 minuten zacht.
- Haal het deksel van de hapjespan en kook nog 3 - 5 minuten (zie Tip).
- Roer de overige rozemarijn en extra vierge olijfolie naar smaak erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de krieltjes, ui en wortels op diepe borden.
- Verdeel de worstjes over de borden.
- Besprenkel met de overige honing-mosterddressing.

Eet smakelijk!

Tip: Is er nog kookvocht? Giet dan af in een vergiet en voeg de wortels daarna terug toe aan de hapjespan.



Linguine met garnalen in romige saus

met citroen, tomaat en geroosterde courgette

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Linguine



Garnalen



Kookroom



Rode ui



BBQ-rub



Pruimtomaat



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, fijne rasp, pan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	537 / 128
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,5
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	13,9	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halver de courgette in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik.
- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier. bestrooi met de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de courgette goudbruin en gaar is.



Linguine koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
- Snijd de tomaat in blokjes van 1 cm.



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen met de helft van de knoflook 3 minuten.
- Haal de garnalen uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middellaag vuur.
- Fruit de ui en de overige knoflook 1 minuut.
- Voeg de tomaat en de overige **BBQ-rub** toe en bak in 2 minuten zacht.
- Verlaag het vuur, voeg de room toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Afmaken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit.
- Voeg de pasta en de helft van de courgette toe aan de hapjespan en meng met de saus.
- Roer er 1 tl citroensap per persoon en een snufje citroenrasp naar smaak doorheen.



Serveren

- Serveer de pasta op de borden en verdeel alles eroverheen.
- Garneer met de overige citroenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Kippensoep met noedels in kruidige kokosbouillon

met vers citroengras, sperziebonen en rode peper

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode peper



Wortel



Sperziebonen



Kippendijreepjes



Kokosmelk



Vers citroengras



Verse udonnoedels



Limoen



Javaanse wokpasta



Gemberpuree



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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 kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Versche udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2665 /637	313 /75
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,3
Koolhydraten (g)	46	5
Waarvan suikers (g)	11,8	1,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Snijd de wortel in dunne plakjes.



Bakken

- Marineer in een kleine kom de kippendijreepjes met de Javaanse wokpasta.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in kleine stukjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan op middelmatig vuur.
- Fruit de gemberpuree en **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Voeg de gemarineerde kippendijreepjes toe en roerbak 3 minuten.



Soep koken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe aan de soeppan.
- Kneus het citroengras met de achterkant van een mes en voeg toe aan de soep.
- Voeg de sperziebonen en wortel toe, dek af met het deksel en laat 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de udonnoedels toe en kook nog 4 minuten verder.



Severen

- Pers de helft van de limoen uit boven een kleine kom en snijd de andere helft in partjes.
- Haal het citroengras uit de soep.
- Breng op smaak met limoensap, peper en zout naar smaak.
- Verdeel de soep over kommen en garneer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Hertengehaktballetjes in tahinsaus met amandelschaafsel met rijst, ras el hanout, peterselie en groenten

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



	Hertengehaktballetjes		Provençaals
	Witte langgraanrijst		Knoflookteent
	Rode ui		Courgette
	Wortel		Citroen
	Ras el hanout		Tahin
	Rozijnen		Amandelschaafsel
	Vergebladpeterselie		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahin (g)	25	50	75	100	125	150
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	225	450	665	900	1115	1350
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3975 / 950	533 / 127
Vetten (g)	44	6
Waaran verzadigd (g)	6,4	0,9
Koolhydraten (g)	99	13
Waaran suikers (g)	20,3	2,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui 3 - 4 minuten.
- Hak de rozijnen grof en voeg toe aan de ui.
- Verlaag het vuur tot middelmatig. Voeg de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe.

Amandelschaafsel roosteren

- Kook de rijst, afgedekt, in 11 minuten gaar.
- Roer de ras el hanout erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Bewaar afgedekt tot serveren.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin.
- Haal uit de koekenpan en bewaar apart.



Snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de wortel en courgette 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen met een fijne rasp en snijd de citroen in 4 partjes.

Saus maken

- Voeg de tahin, het water voor de saus, de honing en de knoflook toe aan een kom (zie Tip).
- Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven de kom en meng goed.
- Voeg wat citroenrasp naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.

Tip: De knoflook wordt rauw geserveerd. Houd je hier niet van? Bak de knoflook dan mee met de groenten in de koekenpan.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes in 8 - 9 minuten rondom bruin.
- Snijd de wortel en courgette in dunne plakjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de peterselie grof.



Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden en verdeel alles erbovenop.
- Besprengel met de tahinsaus en garneer met het amandelschaafsel en de peterselie.
- Serveer met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Zoet-pittige plantaardige visburger met ravigotesaus

met frisse venkelsalade en BBQ-aardappelpartjes

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Plantaardige visburger



Hamburgerbol
met sesam

Zoet-pittige chilisaus



Aardappelen

Geel mosterdzaad



Venkel

Rode ui



Gele wortel

Ravigotesaus



BBQ-rub

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Ravigotesaus* (g)	40	80	120	160	200	240
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3937 / 941	578 / 138
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,3
Koolhydraten (g)	112	16
Waarvan suikers (g)	19,9	2,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	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 200 graden. Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een hapjespan.
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in partjes.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet af en leg terug in de hapjespan.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en besprenkel met olijfolie. Bak 5 - 7 minuten op middelhoog vuur en schep regelmatig om.



2 Salade maken

- Meng in een saladekom de rodewijnazijn, de suiker en het mosterdzaad. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de wortel en snijd de ui in dunne halve ringen.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes.
- Voeg de wortel, ui en venkel toe aan de saladekom en schep goed om. Bewaar apart.



3 Burger bakken

- Verwarm het broodje 3 - 5 minuten in de oven.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de boter goed heet is, de burger 2 minuten per kant, of tot de burger goudbruin kleurt.
- Verdeel in de laatste minuut de zoet-pittige chilisaus over de burger.



4 Serveren

- Snijd het broodje open en besmeer met de ravigotesaus.
- Beleg met de burger en een beetje venkelsalade.
- Serveer de aardappelpartjes en de overige venkelsalade ernaast.

Eet smakelijk!



Kipbowl met panko en zoete sojamayonaise

met rijst, broccoli, wortel en gomasio

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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)	3740 /894	768 /184
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,3
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	7,8	1,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



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.



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.



Kip paneren

- Snijd de kippendijfilet in reepjes van 2 - 3 cm breed.
- Smeer de kip eerst in met de achtergehouden mayonaise en haal 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.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Zelfgemaakt gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Ui



Verse krulpeterselie



Aardappelen



Prei



Panko paneermeel



Cranberrychutney



Varkensboerengehakt

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, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groente bouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 / 848	427 / 102
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,1
Koolhydraten (g)	94	11
Waarvan suikers (g)	13	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui zeer fijn.
- Rasp een snufje nootmuskaat.
- Snijd de peterselie fijn.



Groenten snijden

- Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken.
- Halveer de prei in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



Gehaktbrood maken

- Voeg het gehakt toe aan een kom.
- Voeg de melk, de panko, de gesnipperde ui, de geraspte nootmuskaat en de helft van de peterselie toe.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Kneed tot een stevige bal.



Gehaktbrood bakken

- Vet een ovenschaal in met een klein klontje roomboter.
- Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan tot het de vorm van een brood krijgt.
- Bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Maak je het gehaktbrood voor meer dan twee personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Leg eventueel wat klontjes roomboter op het gehaktbrood - zo wordt het nog smeuiger!



Prei stoven

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de prei 3 - 4 minuten.
- Blus af met de bouillon en laat, afgedeckt, 15 minuten zachtjes koken.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de aardappelen, afgedeckt, 12 - 15 minuten.
- Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe om het smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd het gehaktbrood in plakken en verdeel de plakken over de borden. Giet het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal eroverheen.
- Serveer met de aardappelpuree, gesmoerde prei en cranberrychutney.
- Garneer de puree met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met citoen-salieboter

met aardappelpuree en geroosterde groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zalmfilet



Aardappelen



Pastinaak



Wortel



Rode ui



Vers salie



Gedroogde rozemarijn



Pompoenpitten



Citroen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	3	¾	4½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	482 /115
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	19,6	2,9
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,2	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.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en leg de aardappelen terug in de pan.



Aardappelen stampen

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Was de wortel en pastinaak en snijd in stafjes. Snijd de ui in 4 partjes.
- Verdeel de wortel, pastinaak en ui over een bakplaat met bakpapier.



Pompoenpitten roosteren

- Besprenkel de groenten met een klein scheutje olijfolie en verdeel de gedroogde rozemarijn erover. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Rooster de pompoenpitten 3 - 4 minuten, of tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en voeg toe aan een kleine kom.



Salie bakken

- Ris de salieblaadjes van de takjes.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de salieblaadjes en de salietakjes samen 4 - 5 minuten.
- Snijd de salie fijn. Voeg de salie en de gesmolten boter toe aan de pompoenpitten.



Topping afmaken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en snijd de citroen in partjes.
- Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de salieboter.
- Voeg citroenrasp naar smaak toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai om en bak nog 2 minuten op de andere kant.
- Serveer de vis met de aardappelpuree, groenten en citroenpartjes.
- Besprenkel de vis met de citroen-salieboter.

Eet smakelijk!



Steak met knoflookjus en mesclunsalade

met aardappelpartjes, peterselie, radijs en tomaat

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Rode ui



Tomaat



Radijs



Mesclun



Verse bladpeterselie



Steak



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, hapjespan, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radix* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2582 / 617	428 / 102
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	15	2,5
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	11,3	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

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



Aardappelpartjes maken

- Was de aardappelen en snijd in partjes.
- Zet de aardappelen onder water in een hapjespan en kook 12 - 15 minuten. Giet af en leg de aardappelen terug in de pan.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelen in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de peterselie fijn. Snijd de tomaat in partjes.
- Verwijder het radixblad en snijd de radix in kwarten.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn, de mosterd, de honing, de ui en ⅓ van de peterselie.



Steak bakken

- Dep de steak droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



Jus maken

- Voeg de knoflook en een flinke klont roomboter toe aan dezelfde koekenpan
- Bak de knoflook 1 minuut, of tot de knoflook goudbruin kleurt. Voeg daarna de bouillon toe.
- Laat 1 minuut op laag vuur inkoken tot een jus.



Serveren

- Voeg de mesclun, radix en tomaat toe aan de saladekom en meng alles goed met de dressing.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakjes en serveer de salade en de aardappelpartjes ernaast.
- Besprengel de steak met de jus en garneer met de overige peterselie. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Wraps met chipotle, zwarte bonen en avocado

met kruidige venkelsla, koriander en limoen

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Volkoren tortilla
Zwarte bonen



Tomaat



Ui



Knoflookteentje



Chipotle-pasta



Tomatenpuree



Little gem



Venkel



Verge koriander



Limoen



Avocado



Kook mee, win en fiets door je avond!



Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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 kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 /743	459 /110
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	18,7	2,8
vezels (g)	28	4
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.

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

3



Avocado snijden

- Verwarm de tortilla's in een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur 1 - 2 minuten per kant.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de venkel en de helft van de koriander toe. Roer goed door.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

4



Serveren

- Snijd de harde onderkant van de sla en snijd de sla fijn.
- Vul de tortilla's met de sla, chipotle-bonen, avocado en venkelsla.
- Voeg de overige sla toe aan de venkel en schep goed om. Serveer ernaast.
- Garneer alles met de overige koriander. Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Linguine in roomsaus met spekjes en Parmigiano Reggiano

met kleine tomatensalade en basilicumcrème

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parmigiano
Reggiano DOP



Kookroom



Linguine



Knoflookteentje



Tomaat



Basilicumcrème



Rucola en veldsla



Spekreepjes



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code en maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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 kom, fijne rasp, pan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 /799	955 /228
Vetten (g)	42	12
Waarvan verzadigd (g)	21,2	6,1
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	8,7	2,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	31	9
Zout (g)	2,2	0,6

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta in 9 - 11 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Spekreepjes bakken

- Pel de knoflookteent. Leg de hele knoflookteent in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan. Bak de spekreepjes in 4 minuten knapperig. Haal de knoflookteent uit de pan (zie Tip).
- Rasp ondertussen de kaas.

Tip: Zo geeft de knoflook smaak af aan de saus, zonder al te overweldigend te zijn.



Saus maken

- Snijd de tomaat in partjes.
- Voeg de room en ¾ van de kaas toe aan een kom. Meng met een garde en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de pasta toe aan de koekenpan met spekjes. Voeg meteen daarna het roomengsel en 30 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed en verhit het geheel maximaal 1 minuut op laag vuur.



Serveren

- Meng in een kom de tomaat, basilicumcrème, rucola en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de pasta met saus op borden. Garneer met de overige kaas.
- Breng eventueel verder op smaak met peper. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Zoet-pittige kipwraps met avocado

met regenboogkoolsla, mais en koriander

Familie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Witte tortilla



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Rodekool,
wittekool en wortel



Mais in blik



Avocado



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Verse koriander



Rode puntaprika

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 bord, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 / 892	670 / 160
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,9
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	19,2	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Giet de mais af.
- Snijd de limoen in 6 partjes en pers 1 limoenpartje per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de mais, koolmix, mayonaise, en suiker toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.



2 Gehakt bakken

- Snijd de puntpaprika in blokjes.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het gehakt 2 minuten.
- Voeg de puntpaprika toe en bak 2 - 3 minuten.
- Roer de zoet-pittige chilisaus erdoor en breng op smaak met peper en zout.



3 Tortilla's verwarmen

- Leg de tortilla's op een bord en verwarm 1 minuut in de magnetron op hoge stand (zie Tip).
- Snijd de koriander fijn.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

Tip: Geen magnetron? Geen probleem! Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in een voorverwarmde oven.



4 Serveren

- Leg de avocado op een bord en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles apart in kleine kommen en laat iedereen zelf de wraps beleggen.

Eet smakelijk!



Heekfilet met roerbaknoedels

met Vietnamese saus, pinda's en limoen

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Vietnamese saus



Zoete Aziatische saus



Kerrie poeder



Groentemix met wittekool



Ongezouten pinda's



Volkoren noedels



Heekfilet



Limoen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je
jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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

Diep bord, pan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	537 / 128
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,3
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	18,3	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	3,4	0,7

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 noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



Mengen

- Kook de noedels in 3 minuten beetgaar. Giet af en voeg toe aan de wok.
- Voeg de Vietnamese saus, de ketjap, het limoensap en de zoete Aziatische saus toe.
- Bak 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de bloem toe aan een diep bord. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en de groentemix 4 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de helft van de limoen in partjes. Pers de overige limoen uit boven een kleine kom.
- Hak de pinda's grof.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier. Bedek de vis eerst met het kerriepoeder en haal daarna door de bloem.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de noedels over diepe borden en leg de vis erbovenop. Garneer met de pinda's en serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!