

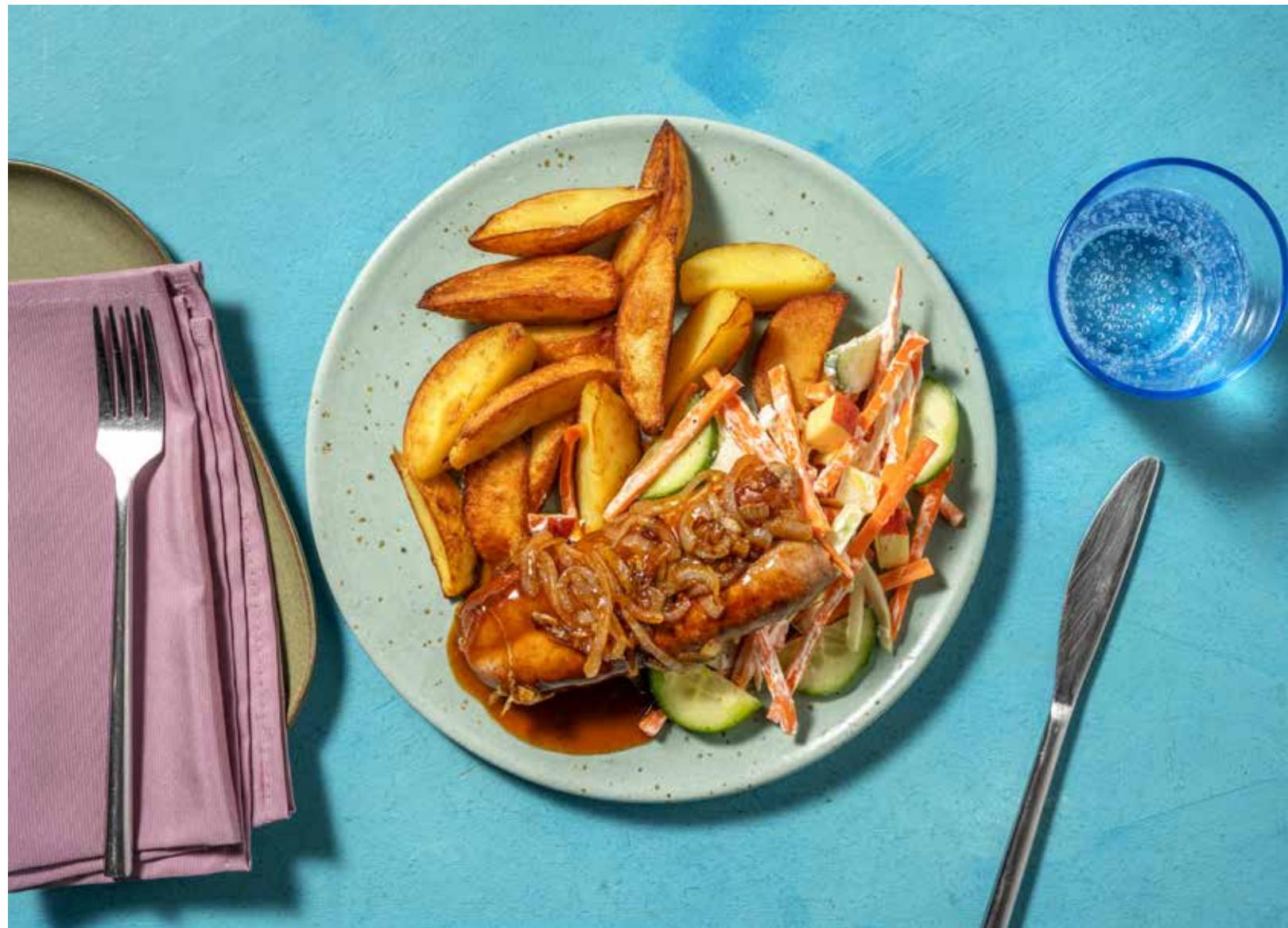


# Boerenworst met gebakken ui en currysaus

met aardappelpartjes en frisse koolsla

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Wittekool en wortel



Komkommer



Appel



Ovenaardappelparteten



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse curryworst. Je serveert de worst met aardappelpartjes en een frisse salade. Eet smakelijk!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	528 /126
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,5
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	21,3	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

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



### 2. Worst bakken

- Snij de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



### 3. Snijden

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



### 4. Serveren

- Snij de **worst** open en schenk de **currysaus** eroverheen. Garneer met de **ui**.
- Serveer de **worst** met currysaus met de **aardappelpartjes** en de salade.

**Weetje** Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



# Meatier-burger met mosterdroomsaus

met aardappelpuree, sperziebonen en wortel

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gebroken sperziebonen



Wortelschijfjes



Aardappelen



Gesneden ui



Knoflookteentje



Kookroom



Meatier-burger



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

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gebroken sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3217 /769	481 /115
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	25,3	3,8
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	5,5	0,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng in 2 pannen ruim water aan de kook voor de **aardappelen** en de **groenten**.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Verkruimel het bouillonblokje boven 1 van de pannen. Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de helft van de mosterd, ½ el roomboter en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Burger bakken

- Kook in de andere pan de **wortelschijfjes** en de **sperziebonen** in 8 - 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **burger**, de helft van de **ui** en de helft van de **knoflook** toe. Bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is.
- Haal de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

**Weetje** Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Ze zijn ook rijk aan ijzer en foliumzuur, belangrijke voedingsstoffen voor een energiek gevoel.



### 3. Saus maken

- Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** en per persoon: 2 el water, ½ el rodewijnazijn en 1 tl mosterd toe.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer vlak voor serveren ½ el roomboter per persoon en de overige **knoflook** en **ui** door de **groenten**. Kook nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de puree en de **burger** over de borden.
- Schep de **wortel** en **sperziebonen** erbij en serveer met de mosterdroomsaus.

**Eet smakelijk!**

# Aardappelroerbak met spiegelei en kaas

met champignons, sperziebonen, wortel en verse kruiden

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gebroken sperziebonen



Knoflookteentje



Geraspte Goudse kaas



Ei



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelblokjes



Italiaanse groentemix



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zorgen ijzer en foliumzuur voor een energieker gevoel.



## 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, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelblokjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 /649	465 /111
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,8
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	8,1	1,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Sperziebonen koken

- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken.



### 2. Groenten bakken

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **groentemix** 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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



### 3. Bakken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan en bak de **aardappelen** 5 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** en **Siciliaanse kruiden** toe en bak 5 minuten verder. Schep regelmatig om.
- Voeg de **groentemix** toe aan de **aardappelen** en **sperziebonen** en roer goed door. Verlaag het vuur en verdeel de **gerasppte kaas** eroverheen (zie Tip). Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.

**Tip:** Zet eventueel het deksel op de pan om de kaas sneller te laten smelten.



### 4. Serveren

- Verhit ¼ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **champignons** en bak 1 spiegeli per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelroerbak over de borden en leg het **ei** erop.
- Garneer met de **verse kruiden**.



# Cheeseburger met gekaramelliseerde ui

met gebakken aardappeltjes en tomaat-komkommersalade

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Komkommer



Geraspte cheddar



Tomaat



Hamburgerbol  
met sesam



Aardappelpartjes



Half-on-half  
hamburger



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

Cheddar is de perfecte kaas voor een cheeseburger: vol karakter en met een hoog vetgehalte, waardoor hij goed smelt.



## 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

Saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	15	25	35	50	60	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1¼	1½	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3703 /885	574 /137
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,5
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	8,8	1,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd de helft van de **tomaat** in plakken. Snijd de andere helft in blokjes.



### 2. Burger bakken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** en de **ui** 8 - 10 minuten, of tot de **burger** gaar is. Keer regelmatig om.
- De **ui** is klaar wanneer hij zacht en zoet is.
- Bak ondertussen de **hamburgerbol** 4 - 5 minuten in de oven.



### 3. Salade mengen

- Snijd per **hamburger** 4 plakken van de **komkommer** en snijd de rest in blokjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **tomaat**- en **komkommerblokjes** door de dressing.



### 4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** open en smeer een laagje mosterd op de onderste helft (zie Tip).
- Beleg met de **tomaat**- en **komkommerplakjes**, wat **ui** en de **burger**. Bestrooi met de **geraspte cheddar**.
- Serveer met de **aardappelen** en de salade.

**Tip:** Is niet iedereen liefhebber van mosterd? Laat de mosterd dan achterwege of serveer apart, zodat iedereen het zelf naar smaak kan toevoegen.



# Gepaneerde koolvis met geroosterde groenten

met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Basmati rijst



Gemberpuree



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Wortel



Panko paneermeel



Sojasaus



Furikake



Paprikapoeder



Koolvis



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

Koolvis is rijk aan jodium. Dit is goed voor je schildklier, je stofwisseling en voor de groei van kinderen. Genoeg vis eten is dus de boodschap!



## 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, bord, kleine kom, koekenpan, 3x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uit (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Zoutarm						
groentebloillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅔	¾
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	431 / 103
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,5
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	11,2	1,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,1	0,5

## Allergenen

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



## 1. Groenten bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in partjes, de **paprika** in reepjes en **wortel** in dunne schijfjes. Meng in een kom de **groenten** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en zet apart.



## 2. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gemberpuree** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten. Haal vervolgens de pan van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



## 3. Vis paneren

Rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven. Dep de **vis** droog met keukenpapier. Pak 3 diepe borden. Voeg het **paprikapoeder** en de helft van de bloem toe aan het eerste bord. Meng in het tweede bord de overige bloem en 30 ml koud water per persoon tot een glad beslag. Meng in het derde diepe bord de **panko** met peper en zout naar smaak. Haal de **vis** eerst door de bloem en zorg dat hij rondom helemaal bedekt is. Haal de **vis** vervolgens door het beslag van bloem en water en tot slot door de **panko**. Leg de gepaneerde **vis** op een bord.



## 4. Groenten roosteren

Meng ondertussen in een kleine kom de **sojasaus**, honing en sambal. Haal de bakplaat met **groenten** uit de oven, giet het honing-sojamengsel erover en meng goed. Zet weer terug in de oven en bak verder tot de **groenten** klaar zijn.



## 5. Vis bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten per kant, of tot de **vis** goudbruin is.

## 6. Serveren

Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden. Serveer de **vis** op de **rijst**. Garneer met de **furikake**.

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

**Eet smakelijk!**



# Penne met warmgerookte zalm

in romige prei-spinaziesaus met dille en citroen

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dit recept is geïnspireerd op een heerlijk gerecht dat ik voorgeschoteld kreeg bij mijn Vlaamse schoonfamilie. Ik ben geen zalm liefhebber, maar dat wisten zij niet. De zalm ging zó goed samen met de zoetigheid van de ui en prei dat ik helemaal om was!"



	Prei		Ui
	Knoflookteentje		Penne
	Kookroom		Spinazie
	Warmgerookte zalmsnippers		Geraspte Goudse kaas
	Citroen		Verse dille

## 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
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Warmgerookte zalmnsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3243 /775	654 /156
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,7
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	12,5	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Halver de **prei** in de lengte en snijd in halve dunne ringen.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Prei bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op hoog vuur.
- Bak de **knoflook**, **ui** en **prei** 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.
- Kook ondertussen de **pasta** 10 - 13 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 3. Saus afmaken

- Voeg de **room** toe aan de **groenten** en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Dek de pan af en laat 8 - 10 minuten stoven.
- Voeg op het laatste moment handje voor handje de **spinazie** toe en roer door tot het geslonken is.
- Meng de **zalmsnippers** en de helft van de **kaas** erdoor en verhit de saus opnieuw.
- Snijd de **citroen** in 4 partjes. Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit in de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **dille** fijn.
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de saus erop.
- Garneer met de **dille** en de overige **kaas**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Noedelsalade met varkenshaaspuntjes

met rode peper en spinazie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Varkenshaaspuntjes		Garam masala
	Rode peper		Ui
	Little gem		Spinazie
	Volkoren noedels		Javaanse wokpasta
	Vers gember		Sesamolie



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

Wist je dat 200 gram spinazie meer calcium bevat dan een heel glas melk?



## 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, fijne rasp, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Garam masala (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Volkoren noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 / 737	669 / 160
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	4,4	1
Koolhydraten (g)	85	18
Waarvan suikers (g)	20,9	4,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	3,2	0,7

## Allergenen

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



### 1. Marineren

Snijd de **varkenshaaspuntjes** in gelijke stukken en meng in een kom met de ketjap, olijfolie, sojasaus, 1 tl **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **little gem** fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn.

**Tip:** Marineren zorgt ervoor dat het vlees mals wordt. Heb je de tijd? Marineer het vlees dan langer, of zelfs al de avond van tevoren!



### 2. Snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **little gem** fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn.



### 3. Groenten bakken

Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten gaar. Bewaar 30 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en spoel onder koud water zodat de **noedels** niet verder garen en niet aan elkaar gaan plakken. Het is niet erg dat de **noedels** afkoelen. Voeg de **sesamolie** toe en roer goed door.



### 4. Groenten bakken

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **rode peper** en **gember** 3 - 4 minuten. Voeg de **sla**, **spinazie** en **woksaus** toe en roer goed door. Bak tot de **sla** en **spinazie** zijn geslonken. Haal de pan van het vuur.



### 5. Varkenshaaspuntjes bakken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaaspuntjes** met marinade 3 - 4 minuten. Haal de **varkenshaaspuntjes** uit de pan en bewaar apart. Blus de marinade af met het kookvocht en kook nog 1 minuut.



### 6. Serveren

Voeg de **noedels** toe aan de **groenten** en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **noedels** over de borden, schep de **varkenshaaspuntjes** erop en schenk de saus erover.

**Eet smakelijk!**



# Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verge bladpeterselie



Prei



Knoflookteen



Ui



Orecchiette



Wortel



Kookroom



Surinaamse kruiden



Kipfilethaasjes



## Voel je goed

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

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

## 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, soeppan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre peper	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2381 /569	313 /75
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,9
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	13,9	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,6	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**. Weeg de **pasta** af.
- Kook de **pasta** 11 - 13 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **prei** in ringen.



## 2. Smaakmakers bakken

- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **prei** 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **wortel** in halve maantjes. Snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **kipfilet** in blokjes.

**Weetje** Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



## 3. Soep koken

- Voeg het water toe aan de soeppan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg vervolgens de **wortel**, **kip**, **Surinaamse kruiden** en mosterd toe.
- Kook het geheel, afgedeckt, 8 - 10 minuten.



## 4. Serveren

- Roer de **pasta** en de **kookroom** door de soep (zie Tip).
- Proef de soep en breng eventueel op smaak met peper.
- Verdeel de soep over kommen en garneer met de **peterselie**.

**Tip:** Vind je de soep te dik? Voeg dan geleidelijk nog wat bouillon of heet water toe, tot het de juiste dikte heeft.

**Eet smakelijk!**



# Stamppot met gehaktballetjes

met snijbonen, wortel en zoete uienjus

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Gesneden snijbonen



Ui



Half-om-half  
gehaktballetjes met  
Spanse kruiden



Pikante uenchutney



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en  
afweersysteem een extra boost!



## 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, pan met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Gesneden snijbonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 / 593	324 / 77
Vetten (g)	28	4
Waaran verzadigd (g)	13,3	1,7
Koolhydraten (g)	54	7
Waaran suikers (g)	13,6	1,8
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en de **wortel**. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in schijfjes van  $\frac{1}{2}$  cm dik. Kook de **aardappelen** en **wortel**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Snijbonen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **snijbonen**. Kook de **snijbonen** 6 - 8 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water zodat de **snijbonen** niet verder garen. Het is niet erg als de **snijbonen** afkoelen. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.



### 3. Gehaktballetjes bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Voeg de **ui** toe. Verlaag het vuur en laat het geheel, afgedekt, nog 4 - 5 minuten sudderen, of tot de **ui** zacht is.



### 4. Uienjus maken

Voeg de **uienschutney** en 150 ml bouillon per persoon toe aan de koekenpan. Meng alles goed en laat de jus zonder deksel 3 - 5 minuten inkoken tot de gewenste dikte (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Duurt het te lang voordat de jus is ingekookt? Zet het vuur dan wat hoger. Houd de jus dan wel goed in de gaten, anders brandt hij aan.



### 5. Stampot maken

Stamp ondertussen de **aardappelen** en **wortel** grof met een aardappelstamper. Voeg per persoon:  $\frac{1}{4}$  el roomboter en 1 tl mosterd toe. Voeg eventueel een scheutje melk toe om het geheel smeuig te maken. Roer de **snijbonen** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en schenk de uienjus erover.

**Weetje** 🍎 Wist je dat deze maaltijd door de ruim 250 gram groente per portie al bijna 50% van de ADH vezels bevat? Vezels zijn goed voor je darmflora en dat zorgt weer voor een sterke weerstand en een energiek gevoel.

**Eet smakelijk!**



# Udonnoedelsoep met gebakken pangasiusfilet met spitskool en broccoli

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Wortel



Champignons



Spitskool en broccoli



Verse udonnoedels



Vietnamese saus



Ui



Gemberpuree



Pangasiusfilet



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.



## 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

Keukenpapier, soeppan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Spitskool en broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Kokend water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2004 /479	216 /52
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,5	0,7
Koolhydraten (g)	46	5
Waarvan suikers (g)	12,5	1,3
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	32	3
Zout (g)	3,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg 100 ml kokend water per persoon toe.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Snijd de **wortel** in dunne halve plakken.



### 2. Soep maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan op middelhoog vuur.
- Fruit de **gemberpuree** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **wortel** en de **groentemix** toe en roerbak 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe en kook 3 - 4 minuten. Voeg de **noedels** en **champignons** toe en kook nog 3 - 4 minuten.



### 3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng de **Vietnamese saus** door de soep. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Voeg sambal naar smaak toe.
- Verdeel de soep over de soepkommen en serveer de **vis** erop.

**Weetje** Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.



# Varkenshaas met salade met gekaramelliseerde peer met geitenkaasbolletjes, krieltjes en biet

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Voorgekookte halve kriels met schil		Varkenshaas
	Gekookte rode bieten		Peer
	Ui		Honing-mosterddressing
	Slamix met erwten scheuten		Geitenkaasbolletjes met honing
	Walnootstukjes		



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

Eet je graag seizoengroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Ze worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Slamix met erwten scheuten* (g)	20	40	60	80	100	120
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 /684	430 /103
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,9
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	16,9	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes** 12 - 14 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout.



## 3. Groenten snijden

- Blus de **ui** af met de zwarte balsamicoazijn en laat nog 2 - 3 minuten al roerend inkoken.
- Weeg de **bieten** af en snijd in blokjes van 2 cm.
- Was of schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd in partjes.
- Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **peer** 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

**Tip:** Bak de peer niet te lang en gebruik voldoende roomboter, zodat de peer niet aan de pan blijft kleven.

## 2. Varkenshaas bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **varkenshaas** met de **ui** 2 - 3 minuten per kant.
- Dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten op middelmatig vuur (zie Tip).
- Haal de **varkenshaas** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

**Tip:** Heb je liever meer doorbakken vlees? Bak de varkenshaas dan gerust iets langer.



## 4. Serveren

- Meng in een saladekom de **sla**, **rode biet** en **honing-mosterddressing**. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade, **krieltjes** en **varkenshaas** over de borden. Schep de **ui** bij de **varkenshaas**.
- Garneer de salade met de **geitenkaasbolletjes**, gebakken **peer** en **walnoten**.



# Steak met bearnaisesaus

met kruidenkrieltjes en frisse salade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Steak



Béarnaisesaus



Krieltjes



Radijs



Komkommer



Radicchio en romaine



Honing-mosterddressing



Verse bladpeterselie en bieslook



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

Béarnaisesaus wordt net als hollandaisesaus bereid met geklaarde boter en eigeel. Het verschil? Aan béarnaisesaus wordt dragon toegevoegd.



## 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 met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bearnaiseaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Krieltjes bakken

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Was de **krieltjes** en snij doormidden. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en bak de **krieltjes**, afgedeckt, 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan en bak nog 8 minuten.

**Tip:** Voor het beste resultaat haal je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast. Verwijder de verpakking en dep het vlees droog met keukenpapier.



### 2. Groenten snijden

Snij ondertussen de **komkommer** in halve maantjes. Snijd de **radijs** in kwartjes. Meng in een saladekom de **komkommer** en **radijs** met de **honing-mosterddressing**. Snijd de **verse kruiden** fijn.



### 3. Steak bakken

Verhit, als de **krieltjes** nog 10 minuten moeten bakken, 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** in de koekenpan. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



### 4. Saus opwarmen

Voeg de **bearnaiseaus** en ½ el water per persoon toe aan de koekenpan van de **steak**. Verwarm 2 - 3 minuten op middelmatig vuur.



### 5. Afmaken

Meng vlak voor serveren de **verse kruiden** door de **krieltjes** en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla** toe aan de saladekom en meng met de **groenten**.



### 6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** over de borden. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **krieltjes**. Schenk de **bearnaiseaus** over het vlees. Serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Gebakken zalmfilet met knapperige zeekraal

met venkel, krieltjes en citroenmayonaise

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Ui



Knoflookteentje



Vinkel



Citroen



Verse dille



Zeekraal



Zalmfilet



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

In dit luxe visgerecht combineer je zachte zalmfilet met knapperige zeekraal. Om er een fris geheel van te maken, serveer je er citroenmayonaise bij.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zeekraal* (g)	25	50	100	100	150	150
Zalmfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Water (ml)	45	90	135	180	225	270
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4782 /1143	626 /150
Vetten (g)	83	11
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,5
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	7,8	1
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** en halveer ze. Leg de **krieltjes** in een ovenschaal en meng met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 25 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 2. Snijden en bakken

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwartjes en verwijder de harde stengels en kern. Snipper de **venkel** (zie Tip). Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **gesnijpte venkel** toe en bak in 10 - 12 minuten zacht.

**Tip:** In dit recept snipper je de venkel net zoals een ui. Hierdoor wordt hij sneller gaar en wordt de smaak zachter.



### 3. Saus maken

Blus vervolgens af met 3 el water per persoon en laat inkoken tot het grootste deel van het vocht is verdamp. Voeg eventueel meer water toe als je de **venkel** nog zachter wilt. Pers ondertussen de **citroen** uit en hak de **dille** grof. Meng in een kleine kom ½ tl **citroensap** per persoon met de mayonaise.



### 4. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Draai de **vis** om en bak nog 2 minuten.



### 5. Zeekraal bakken

Verhit tegelijkertijd de overige olijfolie in een andere koekenpan en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **zeekraal** toe en roerbak nog 1 - 2 minuten.



### 6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** over de borden, schep de **venkel** ernaast en leg de **vis** op de **venkel**. Schep de gebakken **zeekraal** op de **vis** en garneer het gerecht met **dille**. Serveer met de citroenmayonaise.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Singapore stijl Laksa met garnalen

met udonnoedels en Thais basilicum

Wereldkeuken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Grote garnalen



Tomatenpuree



Sjalot



Kokosmelk



Thais basilicum



Vissaus



Verse udonnoedels



Groentemix: paprika,  
prei, wortel en kool



Groene currykruiden



Verse gember



Knoflookteen



Rode peper



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

Udonnoedels zijn Japan's dikste noedels. Ze worden op veel verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in de zomer koud met een dipsausje.



## 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

Vergiet, hoge kom, soeppan, soeppan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grote garnalen* (g)	130	260	390	520	650	780
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflootkeen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm vis- of groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 /663	284 /68
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	16,4	1,7
Koolhydraten (g)	52	5
Waarvan suikers (g)	15,4	1,6
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	5,8	0,6

## Allergenen

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



### 1. Bouillon bereiden

Pel de **garnalen** en bewaar de schillen apart. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de **garnalenschillen** samen met de **tomatenpuree** 1 - 2 minuten. Voeg per persoon: ½ visbouillonblokje en 350 ml water toe. Verlaag het vuur.



### 2. Curtypasta maken

Snijd de **sjalot** in grote stukken. Pel de **knoflook**. Rasp de **gember**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** grof. Meng in een hoge kom de **currykruiden** met ½ el zonnebloemolie per persoon. Voeg de **sjalot**, **gember**, **knoflook** en **rode peper** toe. Mix met een staafmixer tot een gladde curtypasta. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de curtypasta toe en fruit 1 - 2 minuten.



### 3. Pruttelen

Voeg de **kokosmelk** toe aan de pan met de curtypasta. Plaats een zeef of vergiet boven de pan om de **garnalenschillen** op te vangen en giet de bouillon erbij. Voeg de **groentemix** toe. Dek de pan af en laat de soep 5 - 7 minuten zachtjes koken.



### 4. Garnering bereiden

Snijd het **Thaise basilicum** in fijne reepjes.



### 5. Soep afmaken

Voeg de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de soep en roer goed door. Voeg de **noedels** en de **garnalen** toe aan de soep en laat alles nog 3 minuten zachtjes doorkoken, of tot de **garnalen** roze zijn (zie Tip). Haal de soep van het vuur. Proef de soep goed en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen. Garneer met het **Thaise basilicum**.

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Ben je nog niet helemaal comfortabel met het eten met stokjes? Je kunt de noedels ook in grote stukken snijden voordat je ze toevoegt aan de soep, zo zijn ze makkelijker met een lepel te eten.



# Luxe ravioli met varkensworst en pecorino

met paddenstoelenmix en bieslook

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De ravioli van de Pastafabriek wordt met liefde bereid, met speciaal Italiaans meel en een vulling van bloemkool en beurre noisette.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ravioli met bloemkool  
en beurre noisette



Varkensworstjes met  
tomaat en rozemarijn



Knoflookteentje



Ui



Gemengde gesneden  
paddenstoelen



Kookroom



Bospaddenstoelenpesto Geraspte pecorino DOP



Verge bieslook

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ravioli met bloemkool en beurre noisette* (g)	140	280	420	560	700	840
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Bospaddenstoelenpesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4192 / 1002	714 / 171
Vetten (g)	66	11
Waarvan verzadigd (g)	30,1	5,1
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	8	1,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	3,8	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.



## 2. Groenten bakken

- Voeg de **ui** en de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **paddenstoelenmix** toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Kook ondertussen de **ravioli** 5 - 6 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



## 3. Saus maken

- Haal de **worstjes** uit de pan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de **kookroom** en 30 ml kookvocht per persoon toe. Meng goed.
- Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snij ondertussen de **worst** in plakken. Snijd of knip de **bieslook** fijn.

## 4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** over diepe borden. Schep de saus en de **worst** eroverheen.
- Besprenkel met de **bospaddenstoelenpesto**. Garneer met de **pecorino** en de **bieslook**.

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

**Eet smakelijk!**



# Boekeloekoeburger met krokant spek

met gebakken ei, salade en aardappelpartjes met truffelaroma

Familie | Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Ei



Boekeloekoeburgermix



Geraspte Goudse kaas



Mayonaise



Komkommer



Rucola en veldsla



Briochebroodje



Ontbijtspek



Olijfolie met truffelaroma



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Boekoeloekeoeburgersmix (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24

### Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4552 / 1088	651 / 156
Vetten (g)	66	9
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	14,2	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snij in partjes. Meng in een kom de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Verdeel na de baktijd de **olijfolie met truffelaroma** over de gebakken **aardappelpartjes**.



### 2. Boekoeloekeoeburger maken

Snipper de **ui** zeer fijn. Kluts ½ **ei** per persoon in een kom. Meng in een grote kom de benodigde **boekoeloekeoeburgersmix** met de **gerasppte kaas**, de melk en de helft van de gesnipperde **ui** (zie Tip). Voeg eventueel extra melk toe als het mengsel te droog lijkt. Laat 15 minuten opstijven in de koelkast.

**Tip:** Eet je met een oneven aantal? Bereid dan voor het gemak de volledige boekoeloekeoemix. De burger die overblijft is de volgende dag ook lekker bij een salade of op een broodje bij de lunch.



### 3. Salade maken

Meng ondertussen in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de overige **ui** en 1 tl **mayonaise** per persoon (zie Tip). Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en **sla** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Houd een beetje **sla** apart voor op het **broodje**.

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



### 4. Burgers bakken

Vorm **burgers** van de boekoeloekeoeburgersmix. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekoeloekeoeburger toe en bak 4 - 5 minuten per kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan en bak het **ontbijtspek** en 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Mayonaise mengen

Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met de honing en de mosterd.



### 6. Serveren

Snijd het **broodje** open en besmeer met de honingmosterdmayonaise. Beleg met de achtergehouden **sla**, de boekoeloekeoeburger, het **ontbijtspek** en het gebakken **ei**. Serveer met de salade, de **aardappelen** en de overige honingmosterdmayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Pulled chicken met coleslaw en maiskolf

met gekaramelliseerde ui en Turks broodje

Street food

Totale tijd: 50 - 60 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De maiskolf. Geniet van deze zomerfavoriet, nu vers uit het seizoen. Sappig en zoet en lekker gegrild of gestoomd.  
*Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Gerookt paprikapoeder



Kipdrumsticks met baharat-marinade



Ui



Maiskolf



Rodekool,  
wittekool en wortel



Biologische  
volle yoghurt



Verge bieslook



Pikante uienchutney



Knoflookteentjes



Dunne frieten



Mini Turks brood

## 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, ovenschaal, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipdrumsticks met bharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maiskolf* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	6025 / 1440	633 / 151
Vetten (g)	68	7
Waarvan verzadigd (g)	21,6	2,3
Koolhydraten (g)	141	15
Waarvan suikers (g)	27,4	2,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	59	6
Zout (g)	3,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Kip bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden en haal de roomboter uit de koelkast. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **geroosterde paprikapoeder** 1 minuut. Zorg ervoor dat de **kruiden** niet aanbranden. Snijd de **kipdrumsticks** op 2 plekken in tot het bot en bak de **kipdrumsticks** in 4 - 6 minuten rondom bruin. De **kipdrumsticks** moeten nog niet volledig gaar zijn, want je bakt ze nog verder in de oven. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Voorbereiden

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom de **knoflook** met 1 el roomboter per persoon. Leg de **kipdrumsticks** in een ovenschaal. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en leg de **maiskolf** ernaast. Besmeer de bovenkant van de **maiskolf** met de knoflookboter. Breng alles op smaak met peper en zout.



### 3. In de oven

Bak de frieten, **mais** en **kipdrumsticks** 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Past niet alles in de oven? Bak de kipdrumsticks dan in 5 - 6 minuten rondom bruin op hoog vuur. Verlaag het vuur, voeg 1 el water per persoon toe aan de pan en bak de kipdrumsticks, afgedekt, 15 - 20 minuten op middellaag vuur, of tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om. Zet het vuur uit en houdt afgedekt warm.



### 4. Ui karamelliseren

Bak het **Turkse broodje** de laatste 3 - 4 minuten mee. Verhit ondertussen een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **ui** met een snuf zout toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg ½ el roomboter per persoon toe, roer tot de boter is gesmolten en zet het vuur op middelmatig. Laat de **ui** in ongeveer 15 - 20 minuten zacht worden. Roer af en toe door zodat de **ui** niet aanbrandt.



### 5. Koolsla maken

Meng ondertussen in een kom de **rodekoel**, **wittekoel** en **wortel** met de mayonaise en **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd of knip de **bieslook** fijn. Haal de **kipdrumsticks** uit de oven. Pas op voor de hete stoom die van de **kip** komt. Snijd of trek voorzichtig het vlees van het bot. Het mogen kleine stukjes worden.



### 6. Serveren

Voeg, zodra de **ui** klaar is, de **uienschutney** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan. Meng goed door en laat nog 1 - 2 minuten inkoken. Snijd het **broodje** open en beleg met de koolsla, de pulled chicken en de gekaramelliseerde **ui**. Serveer met de frieten en de overige koolsla. Garneer de **maiskolf** met de **bieslook**.

**Eet smakelijk!**