



Broodje met zelfgemaakte zalmsalade

met komkommer, dille en salade

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Komkommer



Volkoren ciabatta



Verse dille



Warmgerookte
zalmsnippers



Rucola en veldsla



Tomaat



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

De zalm is op ambachtelijke wijze warm gerookt en draagt
daarnaast het ASC-keurmerk - smaak en duurzaamheid
gegarandeerd.



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.

Benodigdheden

Kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	2741 / 655	530 / 127
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,1
Koolhydraten (g)	39	8
Waarvan suikers (g)	7,3	1,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Salade maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd 4 **komkommerplakjes** per persoon om later te gebruiken en snijd de rest in blokjes.
- Bak de **ciabatta** 8 - 10 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.



2. Voorbereiden

- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de helft van de **ui**, de **komkommerblokjes**, **tomaat** en sla toe aan de saladekom en meng met de dressing.



3. Zalmsalade maken

- Snijd de **dille** fijn.
- Meng in een kom de **zalmsnippers** met de mayonaise, de **dille** en de overige **ui**.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **broodjes** open en beleg met de zalmsalade en de **komkommerplakjes**.
- Leg op ieder bord een **broodje** en serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Knoflookgarnalen met krieltjes en witte kaas uit de oven met paprika en tomaat

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Paprika



Tomaat



Knoflookteent



Rode peper



Gedroogde oregano



Witte kaas



Garnalen



Ui



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

Witte kaas over? Vul een glazen pot met olijfolie, kruiden en de overige witte-kaasblokjes – in olijfolie blijft witte kaas namelijk langer goed!



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, kleine kom, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 / 692	421 / 101
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,2
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	12,3	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **krieltjes** en halveer. Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Snijden

Snijd de **paprika** in dunne ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.



3. Olie mengen

Meng in een kleine kom de **rode peper**, de helft van de **knoflook** en per persoon: 1 tl **oregano** en 1 el olijfolie.



4. Groenten bakken

Leg de **paprika** en de **tomaatblokjes** in een ovenschaal. Verbrijzel de **witte kaas** erboven en giet het oliemengsel eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door. Bak 20 - 30 minuten in de oven. De **witte kaas** mag volledig smelten en pruttelen.



5. Garnalen bakken

Verhit, net voor serveren, ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **garnalen**, de **uienringen** en de overige **knoflook** toe. Roerbak 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **garnalen** met de geroosterde **paprika** en **krieltjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Gebakken heekfilet met Mediterraans gekruide bulgur met romige geroosterde paprikasaus

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Heekfilet



Bulgur



Geroosterde
paprikasaus



Ui



Paprika



Biologische
volle yoghurt



Tomaat



Rode cherryltomaten



Midden-Oosterse
kruidenmix



Walnootstukjes



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

Heekfilet is een smaakvolle vis die van nature weinig
vet bevat. Dit maakt hem ontzettend geschikt voor deze
gebalanceerde maaltijd.



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.

Benodigdheden

Waterkoker, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	573 / 137
Vetten (g)	30	6
Waaranvan verzadigd (g)	5	1
Koolhydraten (g)	63	12
Waaranvan suikers (g)	12,8	2,5
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een waterkoker voor de **bulgur**. Snipper de **ui**. Snij de **paprika** in reepjes. Halveer de **cherrytomaten** en snij de normale **tomaat** in blokjes.

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



2. Salsa maken

Meng per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie, 1 tl witte wijnazijn en de helft van de **geroosterde-paprikasaus** in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vervolgens de **tomaat** toe aan de saladekom en meng goed.



3. Bulgur bereiden

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **bulgur** toe en bak 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg vervolgens het water en ¼ bouillonblokje per persoon toe aan de pan met deksel en zorg dat de **bulgur** goed onder water staat. Breng het water aan de kook en kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet af en laat uistomen.



4. Paprika bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **paprika** en de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe aan de saladekom en meng goed.



5. Vis bakken

Meng de sambal en honing in een kleine kom. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit in dezelfde koekenpan ¼ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Verdeel vlak voor het omdraaien de sambal-honingsaus over de **vis**, draai om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant.



6. Serveren

Meng de **yoghurt** met de overige **geroosterde-paprikasaus**, peper en zout. Meng de **bulgur** in de saladekom met het tomaten-paprikamengsel. Verdeel de **bulgur** over de borden en leg de **vis** erbovenop. Garneer de **vis** met romige **geroosterde-paprikasaus**. Garneer met de **walnoten**.

Eet smakelijk!



Tex Mex-bowl met kruidige heekfilet

met rijst, maissalsa en BBQ-rub

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Heekfilet



BBQ-rub



Mais in blik



Tomaat



Ui



Verse bladpeterselie



Avocadodip



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

In dit gerecht gebruik je BBQ-rub. Het gerookte paprikapoeder en de geroosterde ui in deze kruidenmix zorgen voor een smaakvol geheel.



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.

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentegebouillonblokje (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)	2904 /694	459 /110
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	8,6	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en 180 ml kokend water per persoon toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.
- Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Haal vervolgens de pan van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



2. Vis bakken

- Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), peper en zout.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **heekfilet** 2 - 3 minuten per kant op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen de **mais** uitlekken.



3. Salsa maken

- Snipper de **ui** en snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **verge bladpeterselie** fijn.
- Meng in een kom per persoon: ¼ el extra vierge olijfolie, 1 tl witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **ui**, de **tomaat**, de **mais** en de **bladpeterselie** toe en meng goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over kommen.
- Leg de **heekfilet** op de **rijst** en verdeel de maissalsa erover.
- Garneer met de **avocadodip**.

Eet smakelijk!

Weetje 🍎 Wist je dat groenten in blik, zoals mais, ook bijdragen aan je groentenintname? Daarnaast is mais een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren.



Varkensoester met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en geroosterde aardappeltjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Varkensoester



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Ui



Aardbeiensaus



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verset rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardbeien saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak fijn. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en meng met ⅓ van de **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



2. Sperziebonen bereiden

Verwijder ondertussen de stelaanzet van de **sperziebonen** en snipper de **ui**. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** met een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uistomen.

Weetje 🍎 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.



3. Varkensoester bakken

Wrijf ondertussen de **varkensoester** in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Leg de **varkensoester** in de pan en bak in 5 - 7 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten tot serveren. Bewaar het bakvet in de pan.



4. Saus maken

Verhit de koekenpan met het bakvocht op middelmatig vuur en fruit de helft van de **ui** en de overige **rozemarijn** 3 - 5 minuten. Voeg de **aardbeien saus**, de zwarte balsamicoazijn en 2 el water per persoon toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit en roer vlak voor serveren de roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur en fruit de overige **ui** 1 minuut. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **varkensoester** in plakken. Verdeel de **aardappelen**, **sperziebonen** en **varkensoester** over de borden. Schenk de saus over de **varkensoester**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Steak met aardappelpuree

met romige spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Gemarineerde steak



Roseval aardappelen



Spinazie



Ui



Verse rozemarijn



Knoflookteentje



Kookroom



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

Tip voor malse steak: haal het vlees een half uur voordat je begint met koken uit de koelkast en dep het droog met keukenpapier.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergezette rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	440 /105
Vetten (g)	40	6
Waaranvan verzadigd (g)	21,6	3
Koolhydraten (g)	62	9
Waaranvan suikers (g)	11,6	1,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel, voeg een snufje zout toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uistomen.



2. Steak bakken

Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** met de helft van de **ui** in de pan. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Zet het vuur laag, haal de **steak** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



3. Saus maken

Blus af met de wittewijnazijn en laat 1 minuut inkoken. Voeg daarna de bouillon en de helft van de **kookroom** toe. Meng goed door en laat 2 - 3 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en snijd fijn.



4. Spinazie bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **rozemarijn** en overige **ui** 1 minuut. Voeg de **spinazie** en de overige **kookroom** toe bak 1 - 2 minuten, of tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout. Laat op laag vuur afgedekt inkoken tot serveren.



5. Aardappelpuree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht en per persoon: ½ tl mosterd en 1 el roomboter toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de aardappelpuree over de borden. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakken en serveer op de puree. Schenk de romige saus over het vlees. Verdeel de **spinazie** ernaast.

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

Eet smakelijk!



Biefstukreepjes in zwarte-bonensaus

met rijst, paprika en zoetzure komkommer

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



Ui



Knoflookteentje



Verge gember



Zwarte-bonenpasta



Sojasaus



Komkommer



Paprika



Gomasio



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

Gomasio is een Japanse smaakmaker van gemalen sesamzaadjes en een snuf zout - perfect om smaak te versterken en minder zout te gebruiken.



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.

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte-bonenpasta (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Sambal						
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						
naar smaak						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	457 /109
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,4
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	16,6	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast en dep droog met keukenpapier (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de ketjap, de bloem, de helft van de zonnebloemolie en peper. Voeg de **biefstukreepjes** toe en meng met de saus.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Snijd de **komkommer** in plakjes. Meng in een kom de wittewijnazijn en de suiker. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Voeg de **komkommer** toe. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

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



2. Biefstukreepjes bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur. Voeg, zodra de pan goed heet is, de **biefstukreepjes** toe en schroe in 1 - 2 minuten dicht. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bereid de bouillon.



3. Paprika bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Frukt de **ui**, **knoflook** en **gember** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **zwarte-bonenpasta** en de **paprika** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Blus af met de **sojasaus**, een scheutje wittewijnazijn en de bouillon. Voeg sambal naar smaak toe.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken op middelhoog vuur. Voeg de **biefstukreepjes** toe en bak nog 1 minuut mee in de saus.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de **biefstukreepjes** met **groenten** in zwarte-bonensaus erop.
- Garneer met de **gomasio**.
- Serveer de zoetzure **komkommer**ernaast.

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

Eet smakelijk!

Zelfgemaakte boomstammetjes

met peultjes, wortel en aardappelpartjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ei



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Geraspte oude Goudse kaas



Gedroogde rozemarijn



Wortel



Peultjes



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

Je geeft de boomstammetjes extra crunch met panko - een soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.



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.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, diep bord, grote kom, ovenschaal, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3879 /927	570 /136
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,2
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	11,2	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange, smalle partjes (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedeckt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.

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



2. Boomstammetjes maken

Meng in een grote kom het **gehakt** met de **kaas**, $\frac{3}{4}$ van de **panko** en $\frac{1}{2}$ **ei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en meng goed tot er een stevig mengsel ontstaat. Rol 2 boomstammetjes per persoon.



3. Boomstammetjes bakken

Meng in een diep bord de overige **panko** met de **gedroogde rozemarijn**. Wentel elk boomstammetje door het pankomengsel. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin. Leg de boomstammetjes daarna in een ovenschaal en bak 12 - 16 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Zijn sommige boomstammetjes dikker dan andere? Dan kan het langer duren voordat deze gaar zijn. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Snijd eventueel een van je boomstammetjes doormidden om de garing te controleren voordat je ze servert.



4. Koken

Snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de **wortel** toe en kook 4 minuten. Voeg de **peultjes** toe en kook 4 minuten mee (zie Tip). Giet af, spoel onder koud water en laat uitstomen.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes. Haal je die er liever eerst af? Verwijder dan voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.



5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan van de boomstammetjes op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **peultjes** toe en bak 1 minuut. Blus af met de witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

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.



6. Serveren

Verdeel de boomstammetjes, de gebakken **groenten** en de **aardappelen** over de borden. Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!



Linguine met champignonroomsaus en spekjes

met pecorino en verse krulpeterselie

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Champignons



Linguine



Spekreepjes



Verse krulpeterselie



Kookroom



Geraspte pecorino DOP



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

Al dente tip! Kook ruim water en zorg dat het goed aan de kook is - dan blijft het koken wanneer je de pasta toevoegt en kun je nauwkeuriger timen.



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.

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	150	300	450	600	750	900
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[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)	3008 / 719	736 / 176
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	17,4	4,3
Koolhydraten (g)	72	18
Waarvan suikers (g)	8,2	2
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **linguine**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **champignons** in kwartjes. Kook de **linguine**, afgedeekt, 8 - 10 minuten in de pan met deksel. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

Weetje 🍎 Wist je dat paddenstoelen schimmels zijn? Ze behoren tot de groente en zijn rijk aan mineralen, vezels en vitamines. Zo zit er in paddenstoelen veel vitamine B2, wat ervoor zorgt dat je energie op peil blijft en helpt ontstekingen te voorkomen.



2. Spekjes bakken

Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 6 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd de **verse krulpeterselie** fijn.



3. Champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 3 - 4 minuten. Voeg de **ui** en de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Saus maken

Voeg de **linguine**, de **spekreepjes** en de **kookroom** toe aan de hapjespan. Verhoog het vuur en voeg 2 el kookvocht per persoon toe. Kook het geheel 3 - 4 minuten, of tot de saus is ingedikt.



5. Afmaken

Haal de hapjespan van het vuur. Voeg de helft van de **krulpeterselie**, de helft van de **pecorino** en ½ el roomboter per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



6. Serveren

Verdeel de **linguine** over de borden. Garneer met de overige **krulpeterselie** en **pecorino**.

Eet smakelijk!



Meergranenvisburger met ravigotesaus

met ciabatta, frieten en frisse salade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Witte ciabatta



Meergranenvisburger



Ravigotesaus



Botersla



Komkommer



Tomaat



Aardappelen



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

Ravigote komt van het Franse werkwoord *ravigoter* - opwekken, verkwikken. Precies deze eigenschap maakt dit verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Meergranenvisburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3364 /804	503 /120
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	102	15
Waarvan suikers (g)	6,1	0,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Frieten bakken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng ze in een kom met de olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak de frieten 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Bak de **ciabatta** de laatste 6 - 8 minuten mee in de oven.



2. Visburger bakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **visburger** 3 - 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes en de **tomaat** in partjes.
- Haal wat **boterslabladeren** los voor op de burger. Snijd de overige **botersla** grof.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de mosterd, de witewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Voeg de **komkommer**, **tomaat** en **gesneden botersla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

4. Serveren

- Snijd de **ciabatta** open en beleg met de **boterslabladeren**, de **visburger** en de **ravigotesaus**.
- Serveer de frieten en de frisse salade ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pasta met varkenshaas en geroosterde oesterzammen

met beurre blanc

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mafaldine



Varkenshaas



Knoflookteent



Oesterzwammen



Beurre blanc



Parmigiano
Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix Verse bladpeterselie



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

Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken en
je kunt het zelfs rosé eten.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oesterzwammen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Scheur de **oesterzwammen** in grote stukken. Meng in een kom de **oesterzwammen** met de **Siciliaanse kruiden** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **oesterzwammen** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **oesterzwammen** 10 - 13 minuten in de oven, of tot goudbruin.



2. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Leg de **varkenshaas** in de pan en bak in 8 - 10 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 7 - 9 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.



4. Saus maken

Verhit de hapjespan van de **varkenshaas** op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **beurre blanc**, de helft van de **Parmigiano Reggiano**, de helft van de **verse bladpeterselie** en 30 ml kookvocht per persoon toe. Verhit al roerend 1 minuut mee. Voeg extra kookvocht toe indien nodig.



5. Afmaken

Voeg de **pasta** en ½ van de **oesterzwammen** toe aan de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **varkenshaas** in plakken. Verdeel de **pasta** over diepe borden. Leg de overige **oesterzwammen** en de **varkenshaas** erop. Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en **peterselie**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Frisse risotto met kabeljauwfilet en citroentijm

met spinazie, venkel, haricots verts en mascarpone

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Ui



Vinkel



Risottorijst



Spinazie



Parmigiano
Reggiano DOP



Kabeljauwfilet



Mascarpone



Verse citroentijm



Haricots verts



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



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.

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Harcots verts* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3217 / 769	387 / 92
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	22,1	2,7
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	10,6	1,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne repen. Houd het eventuele **venkelloof** apart. Ris de blaadjes van de **citroentijm**.



2. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **citroentijm** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de helft van de **venkel** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak 2 minuten. Voeg ½ el witte wijnazijn per persoon en ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met per persoon: ½ el witte wijnazijn en 1 tl suiker.



3. Koken en mengen

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** in 20 - 25 minuten gaar op middelhoog vuur. Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts** en halveer ze. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuf zout en de **haricots verts** toe. Breng afgedekt aan de kook en in 6 - 8 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer ½ el roomboter per persoon erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



4. Vis bakken

Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit vlak voor serveren ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 - 2 minuten per kant.



5. Risotto afwerken

Scheur de **spinazie** klein boven de **risotto** en laat al roerend slinken. Voeg wanneer de **spinazie** is geslonken de **mascarpone** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** en de **haricots verts** over de borden. Serveer met de **kabeljauw** en de venkelloofsalade. Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en het eventuele **venkelloof**.

Eet smakelijk!



Klassieke tournedos met chimichurri

met aardappelpartjes, champignons en salade

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Champignons



Rode cherrymaten



Knoflookteenten



Groene peper



Ui



Vergeet het vlees niet eerst te laten rusten voor je het aansnijdt - daar wordt het malser van.



Tournedos



Rucola



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

Met deze tournedos haal je het restaurant bij jou in huis.
Vergeet het vlees niet eerst te laten rusten voor je het aansnijdt - daar wordt het malser van.



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, keukenpapier, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Tournedos* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra verge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3360 / 803	493 / 118
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	5,5	0,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Haal de **tournedos** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** 20 - 23 minuten, of tot ze goudbruin en krokant zijn. Schep regelmatig om.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de tournedos 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. Snijden

Snijd ondertussen de **champignons** in kwartjes. Halveer de **rode cherrytomaten**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Chimichurri maken

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Snijd de **ui**, de **groene peper** en de **verse kruiden** zeer fijn (zie Tip 1 en 2). Voeg toe aan een kleine kom en meng met de olifolie, de helft van de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **knoflook** en peper en zout naar smaak.

Tip 1: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.

Tip 2: Heb je een keukenmachine? Maak de chimichurri dan hierin!



4. Tournedos bakken

Dep de **tournedos** droog met keukenpapier. Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de roomboter goed heet is, de **tournedos** toe en bak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Voeg de **champignons** en de overige **knoflook** toe aan dezelfde pan. Breng op smaak met peper en zout en bak 4 - 5 minuten. Blus daarna af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon.

Tip: Voeg voeg een extra smaakvolle tournedos tijdens het bakken een klontje roomboter toe en blijf de tournedos continu bedruipen met het bakvet.



5. Salade maken en snijden

Meng ondertussen in een saladekom de extra verge olifolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rucola** en de **rode cherrytomaten** toe en meng met de dressing. Snijd de **tournedos** in plakken.



6. Serveren

Verdeel de **tournedos** over de borden. Verdeel ook de **champignons**, de salade en de **aardappelen** over de borden. Garneer de **tournedos** met 1½ el chimichurri per persoon en serveer met mayonaise. Verdeel de overige chimichurri over de **champignons**.

Eet smakelijk!



Luxe Bulgogi-biefstukbowl

met broccoli en kimchimayonaise

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gemarineerde steak



Bulgogisaus



Kimchisaus



Rodekool,
wittekool en wortel



Bosui



Verse koriander



Broccoli



Gomasio



Sesamolie



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer,
gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het
bereiden van Koreaans BBQ-rundvlees.



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.

Benodigdheden

Pan, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	436 /104
Vetten (g)	39	5
Waaran verzadigd (g)	9,1	1,1
Koolhydraten (g)	78	10
Waaran suikers (g)	14,9	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **gemarineerde steak** uit de koelkast (zie Tip). Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op laag vuur. Frukt de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel ¼ groenteboillonblokje per persoon boven de pan. Kook de rijst 10 - 12 minuten.
- Haal daarna de pan van het vuur en laat de **rijst** nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig.

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



2. Groenten bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar in de pan met deksel. Giet af en laat zonder deksel uistomen.
- Snijd ondertussen de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een saladekom de **sesamolie** met per persoon: ½ el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** en de helft van de **koriander** toe en meng goed. Laat staan tot serveren en schep af en toe om.

Weetje Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.



3. Steak bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **gemarineerde steak** voorzichtig in de pan en bak 1 - 3 minuten.
- Draai de **steak** om, voeg het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de pan en bak nog 1 - 3 minuten (zie Tip). Blus in de laatste minuut af met de **bulgogisaus**.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **kimchisaus** met de mayonaise.

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



4. Serveren

- Snijd de bulgogi-steak in plakjes. Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Leg de **steak**, **broccoli** en koolsalade op de **rijst**. Besprenkel het **vlees** met de **bulgogisaus** uit de pan (zie Tip).
- Garneer met de kimchi-mayonaise, **gomasio**, het groene gedeelte van de **bosui** en de overige **koriander**.

Tip: Voeg eventueel 1 el water per persoon toe aan de koekenpan en verhit nog 1 minuut op middelhoog vuur zodat er een saus ontstaat.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Romige visstoof met gebakken krieltjes

met witte wijn, venkel, dragon en kervel

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Knoflooksteen



Sjalot



Venkel



Wortel



Prei



Slagroom



Verse dragon en kervel



Citroen



Vismelange: zalm,
kabeljauw en koolvis



Geraspte Goudse kaas



Witte wijn



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

Venkel over? Deze groente kun je ook rauw eten - rasp fijn en meng met bijvoorbeeld verse dille, walnoot en kruidenazijn tot een salade.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, dunschiller, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	¾	1½	1½
Prei* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Verse dragon en kervel* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Witte wijn (ml)	100	187	285	374	472	561
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	100	200	300	400	500	600
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	4142 / 990	483 / 115
Vetten (g)	63	7
Waaran verzadigd (g)	31,8	3,7
Koolhydraten (g)	65	8
Waaran suikers (g)	13,3	1,5
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	37	4
Zout (g)	2,2	0,3

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**, halveer en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwartelen. Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Groenten snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes. Snijd het eventuele **venkelloof** fijn en bewaar apart. Schil de **wortel** met een dunschiller en snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd fijn.



3. Groenten bakken

Verhit de roomboter in een soeppan op middelmatig vuur. Bak de **sjalot** en de **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de **venkel**, **prei** en **wortel** toe en roerbak 6 - 8 minuten. Breng flink op smaak met peper en zout.



4. Stoof afmaken

Blus de **groenten** af met de **witte wijn**. Breng aan de kook en laat ongeveer 4 minuten koken, of tot de alcohol verdampft is (zie Tip). Voeg per persoon: 100 ml water, 100 ml **slagroom** en 1 tl mosterd toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven en laat 10 minuten zachtjes koken. Kook eventueel iets langer in als je de stoof nog te dun vindt.

Tip: Eet je dit gerecht met kinderen? Vervang dan de witte wijn door dezelfde hoeveelheid visbouillon.



5. Garnering snijden

Snijd ondertussen de **kervel** en **dragon** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Voeg vlak voor serveren de **vismelange** toe aan de pan en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Let op: de visblokjes zijn klein en daardoor heel snel gaar. Voeg de vismelange pas op het laatste moment toe, zodat de vis niet uit elkaar valt.



6. Serveren

Verdeel de visstoof over kommen. Schep de **krieltjes** erop en serveer apart. Garneer met de **kervel** en **dragon**, de **geraspde Goudse kaas** en het eventuele **venkelloof**. Serveer met de **citroenpartjes**.

Weetje ☀ Het versterkt je immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Je vindt deze vitamine vooral in vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardines.

Eet smakelijk!



Rigatoni met blauwe kaas en paddenstoelen met truffelaroma

met mascarpone, broccolini en walnootstukjes

Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rigatoni



Broccolini



Walnootstukjes



Mascarpone



Gemengde gesneden paddenstoelen



Olijfolie met truffelaroma



Knoflookteentje



Sjalot



Blauwkaasblokjes



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

Wist je dat deze olijfolie met truffelaroma gemaakt is van Coratina- en Peranzana-olijven? Deze worden met de hand geoogst in de omgeving van Puglia.



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.

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	710 /170
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	14,6	3,4
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	6,4	1,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta** en de **broccolini**.
- Snijd ondertussen de **broccolini** in stukken van ongeveer 5 cm. Halveer eventuele dikke stukken in de lengte.
- Kook de **rigatoni** 10 minuten in de pan. Voeg de **broccolini** toe en kook 3 - 5 minuten mee.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



2. Snijden en bakken

- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd eventuele grote **paddenstoelen** in kleinere stukken.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **sjalot**, **knoflook** en **paddenstoelen** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Verlaag het vuur en voeg de **mascarpone** en per persoon: 1 tl mosterd, ¼ bouillonblokje en 60 ml kookvocht toe.
- Breng aan de kook en laat de saus 1 minuut sudderen.
- Voeg de **blauwe kaas** toe en meng goed door tot de **kaas** volledig gesmolten is.
- Voeg de **pasta** en **broccolini** toe en meng met de saus. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **paddenstoelen** en **broccolini** over de borden.
- Garneer met de **walnootstukjes** en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Turks broodje met kippendijreepjes met kebabkruiden

met geroosterde aubergine op frisse parelcouscoussalade

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Mini Turks brood



Geroosterde-paprikasaus



Verse bladpeterselie
en munt



Aubergine



Citroen



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Parel couscous



Ui



Granaatappel



Mini-romatomaten



Midden-Oosterse
kruidenmix



Witte kaas



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

Elk land kent z'n eigen streetfood: een snelle hap die je op elke hoek van de straat kunt krijgen. Makkelijk te maken en boordevol authentieke smaken - geniet van de lokale gerechten van jouw favoriete bestemmingen met onze Streetfood-recepten.



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.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Vers bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kippendijreepjes met kebabkruiken* (g)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2¼	3¾	5	6¼	7½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3686 / 881	612 / 146
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,7
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	18,4	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **aubergine** in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Verlaag het vuur, draai de **aubergine** om en bak nog 5 minuten. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de andere helft in partjes.



2. Roosteren

Meng in een kleine kom per persoon: ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie. Haal de **aubergine** uit de pan, leg ze op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie. Rooster de **aubergine** 13 - 16 minuten in de oven. Bak het **Turkse broodje** de laatste 3 - 4 minuten mee.



3. Parelcouscous koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Kook de **parelcouscous** in 12 - 14 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uistomen.



4. Tomaat en kruiden snijden

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **kippendijreepjes** toe en bak de **kip** in 5 - 7 minuten rondom bruin. Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Snijd de **peterselie** en **munt** fijn.

Weetje Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E en lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



6. Serveren

Snid het **broodje** open. Besmeer met de **geroosterde-paprikasaus**. Beleg met de **ui** en **kippendijreepjes**. Verdeel de parelcouscoussalade over de borden en serveer de **aubergine** erop. Garneer de **parelcouscous** en **aubergine** met de overige **verse kruiden** en **granaatappelpitjes**. Verkruimel de **witte kaas** erover. Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!