



# Heek met peterseliesaus

met parelcouscous, tomaat en rozijnen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Wortel



Rode cherytomaten



Ui



Verse bladpeterselie



Parelcouscous



Rozijnen



Tomaat



Heekfilet



Knoflookteent



Siciliaanse kruidenmix



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

Rozijnen, zongedroogde druiven, hebben een natuurlijke zoetheid en een stevige textuur die zowel zoete als hartige gerechten naar een hoger niveau tillen. Ze zijn niet alleen heerlijk, ze zitten ook boordevol antioxidanten en vezels!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaat (g)	65	125	190	250	315	375
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Halver de wortel in de lengte en snijd in zeer dunne halve maantjes. Snijd de tomaat in partjes.

**Weetje** Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



## Groenten bakken

Leg de wortel in een ovenschaal en besprenkel met de helft van de olijfolie. Meng goed zodat alle wortelplakjes bedekt zijn met een laagje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven. Voeg de twee soorten tomaat toe aan de ovenschaal, schep om en rooster nog 15 minuten in de oven. Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie fijn.



## Parelcouscous koken

Verhit de overige olijfolie in een pan. Bak de knoflook en ui 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de parelcouscous toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de rozijnen en bouillon toe. Zet het vuur laag en kook de parelcouscous, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Roer daarna de korrels los en meng de Siciliaanse kruidenmix en 1/3 van de peterselie erdoor. Laat zonder deksel uitstomen.



## Heek bakken

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de heek 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Haal de heek uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Laat het bakvet in de koekenpan.



## Saus maken

Verhit een klontje roomboter in de koekenpan met het bakvet en voeg de helft van de overgebleven peterselie toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



## Serveren

Meng de tomaten en wortel door de parelcouscous. Serveer de parelcouscous over de borden en garneer met de overige peterselie. Leg de heek erop en schenk de saus erover.

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	418 / 100
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,6
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	23,9	3,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



# Romige lasagne met courgette

met verse lasagnebladen en spinazie

Familie | Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Vrij vertaald betekent Grana Padano "de korrel van Padanië".  
Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Courgette



Ui



Knoflookteentje



Verse oregano



Spinazie



Kookroom



Grana Padano  
Padanovlokken DOP



Verse lasagnebladen

## 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, ovenschaal, garde, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 /812	440 /105
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	21,4	2,8
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	11,7	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### Courgette snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de courgette in plakken van maximaal ½ cm dik.



### Courgette roosteren

Voeg de courgette toe aan een kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om (zie Tip). Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de ui fijn en pers de knoflook of snijd fijn. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en snijd fijn.

**Tip:** Wil je afwas besparen? Meng de courgette en olijfolie dan direct op de bakplaat met bakpapier.



### Roux maken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ½ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling twee keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken (zie Tip). Breng op smaak met peper.

**Tip:** Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meest het eventueel zelf af met maatlepels of een weegschaal: 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



### Saus afmaken

Voeg de oregano en spinazie toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg de room en ½ van de Grana Padano vlokken toe. Breng op smaak met peper en zout en kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de lasagnebladen op maat van jouw ovenschaal.

**Weetje** Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnen krijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.



### Lasagne maken

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met lasagnebladen en druk deze goed aan (zie Tip). Bedek deze weer met een laagje saus en leg daarna wat courgette op de lasagnebladen. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus over voor de bovenkant.

**Tip:** Door de lasagnebladen aan te drukken wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



### Serveren

Dek de lasagne af met een laagje saus en bestrooi met de overige Grana Padano vlokken. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven. Laat voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt.

### Eet smakelijk!



# Gehaktballetjes met wortel-preistampot

met spekjes en ketjap jus

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Prei



Spekreepjes



Gehaktballetjes  
van varken en rund



Ketjap manis



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

De meest gebruikte variant ketjap is ketjap manis. Wist jij dat manis zoet betekent in het Indonesisch?

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3653 /873	481 /115
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	25,8	3,4
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	22,8	3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



1



2



3

### Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip). Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Snijd de wortel in stukken van 3 cm. Kook de wortel en aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Bereid ondertussen de bouillon.

**Tip:** *Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen voor de wortel en aardappelen.*

### Spekreepjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 5 - 7 minuten knapperig. Haal de spekjes met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



4



5

### Gehaktballen bakken

Verhit een klontje roomboter in de koekenpan van de spekjes op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart (zie Tip). Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan dezelfde koekenpan en roer de ketjap, de bouillon en de helft van de mosterd erdoorheen. Voeg de gehaktballetjes weer toe en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.

**Tip:** *De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de jus.*



6

### Serveren

Verdeel de wortel-preistamppot over de borden. Leg de gehaktballetjes erop, schenk de jus ervaar en serveer.

**Weetje** *Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!*

### Eet smakelijk!



# Romige penne met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Penne



Rode ui



Knoflookteentje



Gedroogde oregano



Spinazie



Tomaat



Kruidenroomkaas



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



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

Oregano is onmisbaar in elke Italiaanse kruidenmix. Wist je dat de smaak van oregano intenser wordt als je hem droogt?

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	795 /190
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	16	3,7
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	10,3	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	9
Zout (g)	1,9	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar een beetje kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



## Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan. Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het rundergehakt en de oregano toe. Bak 3 - 4 minuten.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de pan en verwarm tot de spinazie is geslonken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



## Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

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



## Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en verwarm nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Verdeel de pasta met saus over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

## Eet smakelijk!



# Flammkuchen met BBQ-saus en pompoen

met witte kaas en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Flammkuchen



Flespompoen



Verge bladpeterselie  
en munt



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Roomkaas



Rode ui



Paprikapoeder



Barbecuesaus



Witte kaas



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

Flespompoen is rijk aan vitamine A en C. Het is niet alleen heerlijk, maar ook een voedzame toevoeging aan elke maaltijd!

Scheur mij af! ↗



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Flespompoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3050 /729	491 /117
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,5
Koolhydraten (g)	103	17
Waarvan suikers (g)	19,2	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de pompoen in de lengte. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Snijd de onderkant van de pompoen in dunne halve maantjes. Snijd de hals van de pompoen in stafjes van 1 cm dik.
- Meng in een grote kom alle pompoen met het paprikapoeder, de olijfolie en bloem. Schep goed om zodat de stukjes volledig bedekt zijn.



### Pompoen roosteren

- Verdeel de pompoen over een bakplaat met bakpapier. Rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Meng in een kleine kom de roomkaas met de Midden-Oosterse kruidenmix, de helft van de witte kaas en de aangegeven hoeveelheid water.



### Flammkuchen bakken

- Besmeer de flammkuchen met het roomkaasmengsel. Verdeel de ui erover en verkruimel de overige witte kaas eroverheen.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



### Serveren

- Beleg de flammkuchen met de helft van de pompoen en besprenkel met de BBQ-saus.
- Garneer met de verse kruiden.
- Serveer de overige pompoen ernaast. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer met mayonaise naar smaak als dip.

**Eet smakelijk!**



# Geroosterde groenten met granaatappel en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Rode ui



Zoete aardappel



Bloemkool



Granaatappel



Verge bladpeterselie  
en munt



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

Granaatappelpitjes zijn sappige, rode edelstenen die barsten van de smaak! Ze zijn rijk aan antioxidanten en vitamines, en voegen een verfrissende crunch toe aan salades, desserts en hartige gerechten.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240	
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225	
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900	
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500	
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6	
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050	
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6	
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3	

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	371 / 89
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,6
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	19,9	2,6
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de zoete aardappel en snijd in halve maantjes van maximaal 1 cm dik. Zet onder water in een pan en kook 8 - 10 minuten.
- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de ui in 6 partjes.
- Leg de bloemkool en ui op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Voeg de Midden-Oosterse kruiden toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om



### Granaatappel bereiden

- Rooster de bloemkool en ui 10 minuten in de oven.
- Voeg daarna de zoete aardappel toe en kook 10 - 12 minuten mee.
- Bereid de bouillon in een pan. Kook de bulgur 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Rol ondertussen de granaatappel al duwend over het aanrecht tot je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.



### Dressing maken

- Snijd de verse kruiden fijn en voeg de helft toe aan een kleine kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Meng in een andere kleine kom de hummus met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



### Serveren

- Verdeel de bulgur over de borden en schep de geroosterde groenten over de bulgur.
- Besprenkel met de hummus en de kruidendressing. Garneer met de granaatappelpitjes en de overige verse kruiden.

### Eet smakelijk!



# Gepaneerde witte kaas met rozemarijn

met uienschutney, krieltjes en courgettesalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Witte kaas



Panko paneermeel



Krieltjes



Knoflookteentje



Tomaat



Uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



Courgette



Aardappelkruidenmix



Gedroogde rozemarijn

NIEUW  
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Deze aardappelkruidenmix voegt een rijke en hartige smaak toe aan je aardappelen, met een kruidige balans die elke maaltijd verrijkt.  
*Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, dunschiller, saladekom, steelpan, koekenpan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4012 / 959	579 / 138
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	24	3,5
Koolhydraten (g)	96	14
Waarvan suikers (g)	19,8	2,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 210 graden. Pers de knoflook of snij fijn. Was de krieltjes, halveer en snij eventuele grote krieltjes in kwartjes.
- Meng in een kom de krieltjes met de knoflook, de aardappelkruidenmix en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### Salade maken

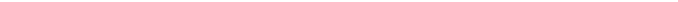
- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd met een dunschiller de courgette in dunne linten.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie.
- Voeg de courgette, tomaat en sla toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

**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.



### Witte kaas paneren

- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water.
- Meng in een ander diep bord de panko met de rozemarijn.
- Dep de witte kaas droog met keukenpapier. Haal de witte kaas door het beslag en vervolgens door de panko.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de witte kaas 2 - 3 minuten per kant, of tot de kaas goudbruin kleurt.



### Serveren

- Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 8 minuten.
- Roer de uienchutney erdoor en bak 2 - 3 minuten verder.
- Serveer de salade en de krieltjes over borden.
- Leg de witte kaas en de uienchutney erbovenop.

### Eet smakelijk!



# Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Rode ui



Gele currykruiden



Roerbakmix met champignons



Kokosmelk



Verge koriander



Gezouten pinda's



Verge udonnoedels



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en dus makkelijk in de soep meegekookt kunnen worden!

Scheur mij af! ↗



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Soeppan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verge udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoutarme groenteboillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 / 669	374 / 89
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,1
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	11,9	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,4	0,5

### Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn.



### Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur. Bak de ui, knoflook, **rode peper** en de gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 4 minuten verder.



### Soep maken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe aan de soeppan. Laat de soep 4 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Snij ondertussen de koriander fijn en hak de pinda's grof.
- Voeg de udonnoedels en de sojasaus toe en kook 3 minuten verder (zie Tip).

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



### Serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout. Serveer de soep in kommen.
- Garneer met de koriander, pinda's en gefrituurde uitjes.

**Eet smakelijk!**



# Cheeseburgerbowl

met croutons, salade en smokey mayonaise

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Half-om-half  
hamburger



Witte ciabatta



Tomaat



Rode ui



IJsbergsla



Smokey  
tomatenketchup



Gerookt paprikapoeder



Geraspte cheddar



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

Wist je dat Cheddar ook een dorpje in Engeland is? De gelijknamige kaas is hier ontstaan, maar snel uitgegroeid tot een van de populairste kazen in de wereld!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
IJsbergsla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 / 737	681 / 163
Vetten (g)	50	11
Waarvan verzadigd (g)	14,7	3,2
Koolhydraten (g)	42	9
Waarvan suikers (g)	17,6	3,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	2,7	0,6

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de ui en snijd de overige ui in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de gesnipperde ui toe aan de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en scheep af en toe om.

**Weetje** *Ui is een verrassende supergroente vol vezels, antioxidanten en vitamine C en B.*



### Croutons maken

- Snijd het brood in blokjes van 1 cm. Meng in een kom de broodblokjes met het gerookte paprikapoeder en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de broodblokjes over een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 6 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de sla grof.



### Burger bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de uienringen en de burger 4 - 6 minuten. Draai de burger halverwege om.
- Voeg ondertussen de smokey tomatenketchup, mayonaise, mosterd en honing toe aan de kom met ingelegde ui.
- Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verdeel de sla over de borden.
- Verdeel de tomatenblokjes, croutons, burger en gebakken ui erover.
- Besprengel met de saus en garneer met de kaas.

**Eet smakelijk!**



# Hoisinaubergine met gomasio-sojabonensalade

met knoflookrijst, pinda's, koriander en bosui

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!



Sarah's favoriet

## Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Mijn lievelingsgroente, aubergine, is de ster van dit plantaardige gerecht. Omdat je hem stoomt wordt hij in korte tijd gaar en fluweelzacht van binnen. Daarna nog even bakken in een lekker, sticky sausje en je hebt een heerlijk gerecht op tafel."



	Aubergine		Bosui
	Hoisinsaus		Zoete Aziatische saus
	Sojabonen		Komkommer
	Ongezouten pinda's		Verse koriander
	Knoflookteent		Witte langgraanrijst
	Gomasio		

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3096 /740	476 /114
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	22,4	3,4
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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

1



2



## Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur en bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst toe en giet de bouillon erbij. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten uitstomen. Giet eventueel af en bewaar apart.

3



## Salade maken

- Verlaag het vuur en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Zet het deksel op de pan en stoom, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de komkommer in plakjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de honing met de mayonaise en de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de komkommer, de sojabonen en de helft van de koriander toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

4



## Serveren

- Blus de aubergine af met de overige wittewijnazijn. Voeg de hoisinsaus en de zoete Aziatische saus toe. Bak nog 1 minuut.
- Serveer de rijst in kommen en verdeel de aubergine en de salade eroverheen.
- Garneer de salade met de gomasio.
- Garneer de aubergine met de achtergehouden bosui, de pinda's en de overige koriander.

## Eet smakelijk!



# Varkensoester met peultjes

met wortelpuree en jus van sjalot

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteentje



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes



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

Peultjes zijn een erwtensoort die in zijn geheel wordt gegeten, met peul en al. Ze zijn zoet en knapperig en voegen een frisse knapperigheid toe aan roerbakgerechten, salades en bijgerechten.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, steelpan, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 / 634	350 / 84
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,3
Koolhydraten (g)	63	8
Waarvan suikers (g)	18,3	2,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Haal de varkensoester uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de wortel en aardappelen. Snipper de sjalot en pers de knoflook of snijd fijn. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken. Snijd de wortel in blokjes van 2 cm.

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



### Groenten koken

Kook de wortel, afgedekt, 5 minuten in de pan. Voeg de aardappelen toe en kook 15 minuten verder. Zorg dat de wortels en aardappelen ruim onder water staan. Breng op smaak met peper en zout. Giet af zodra beide gaar zijn, maar bewaar een beetje kookvocht. Laat zonder deksel uitslomen.

**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.



### Varkensoester bakken

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de sjalot en knoflook 3 - 4 minuten. Wrijf de varkensoester in met peper en zout. Haal de helft van de sjalot en knoflook uit de koekenpan en bewaar apart. Voeg de varkensoester toe aan de koekenpan en bak in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal de varkensoester daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal vervolgens uit de oven en snijd in plakken.



### Jus maken

Verhoog het vuur van de koekenpan en blus af met de bouillon en zwarte balsamicoazijn. Roer de mosterd door de jus en breng op smaak met peper. Laat in 4 - 6 minuten tot de helft inkoken. Voeg vlak voor serveren de overige koude roomboter toe. Roer goed door met een garde.



### Peultjes koken

Breng in een steelpan ruim water aan de kook en kook de peultjes in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water. Voeg de overige sjalot en knoflook toe aan de pan met wortel en aardappelen. Stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe om het smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

Verdeel de wortelpuree over de borden en leg de varkensoester ernaast. Schep de peultjes erop en serveer met de jus.

### Eet smakelijk!



# Caesar-stijl salade met geroosterde kikkererwten

met zelfgemaakte dressing, Parmigiano Reggiano en croutons

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Wist je dat de caesarsalade is ontstaan als noodoplossing tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini in Mexico?

Scheur mij af!



Kikkererwten



Komkommer



Tomaat



Witte ciabatta



Knoflookteent



Ei



BBQ-rub



Parmigiano  
Reggiano DOP



Botersla

## 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, 2x kom, steelpan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, saladekom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	3046 /728	581 /139
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,8
Koolhydraten (g)	39	7
Waarvan suikers (g)	6,3	1,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### Croutons bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Scheur het broodje in stukken en meng in een kom met olijfolie, peper en zout.



### Kikkererwten bereiden

Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier. Meng in een kom de kikkererwten met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), een klein scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn (zie Tip).



### Ei koken

Zorg ondertussen dat het ei net onder water staat in een steelpan. Breng afgedekt aan de kook en kook het ei 6 - 8 minuten. Pel het ei en halveer.



### Groenten snijden

Snijd de tomaat en komkommer in blokjes. Pers de knoflook of snij fijn en houd apart. Snijd de harde kern uit de sla en snijd de bladeren grof. Voeg de broodstukjes toe aan de bakplaat met kikkererwten en bak de laatste 10 minuten mee met de kikkererwten. Rasp of snijd ondertussen de Parmigiano Reggiano fijn.



### Salade maken

Meng in een saladekom de knoflook met de mayonaise, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de helft van de kaas. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla, tomaat en komkommer toe en meng goed.



### Serveren

Serveer de salade op de borden en garneer met de kikkererwten, croutons en het ei. Bestrooi met de overige kaas.

**Weetje** Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.

**Eet smakelijk!**



# Sweet & sticky kip met gomasiobroccoli

met knoflook-gemberrijst en gefrituurde uitjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes



Knoflootje



Broccoli



Ui



Gomasio



Uienchutney



Jasmijnrijst



Gemberpuree



Gefrituurde uitjes



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

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

Scheur mij af!



## 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, vershoudfolie, koekenpan, hittebestendige kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3895 /931	692 /166
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,3
Koolhydraten (g)	116	21
Waarvan suikers (g)	22,3	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit ½ van de roomboter in een pan op laag vuur. Bak de knoflook en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).

**Gezondheidstip** ● Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je in de koelkast bewaren voor de volgende dag.



### Kip bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de kippendijreepjes 7 minuten.
- Voeg de uienchutney, de ketjap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Breng op smaak met peper en bak nog 1 minuut (zie Tip).

**Tip:** Houd je van pittig? Voeg dan sambal naar smaak toe.



### Broccoli stomen

- Snijd ondertussen de broccoli in roosjes en voeg toe aan een grote magnetronbestendige kom.
- Voeg de overige roomboter en 1 el water per persoon toe. Dek af met vershoudfolie en prik er een aantal gaatjes in.
- Verhit 4 - 5 minuten in de magnetron op hoge stand, of tot ze zacht zijn als je er met een vork in prikt.
- Verwijder voorzichtig de vershoudfolie. Roer de gomasio door de broccoli en breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verdeel de rijst over kommen en leg de broccoli ernaast.
- Schep de kippendijreepjes met saus eroverheen.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

**Eet smakelijk!**



# Geitenkaassalade met aardbei-balsamicodressing

met appel, biet en geroosterde walnoten

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



Mini-komkommer



Rode ui



Radicchio en ijsbergsla



Aardbeiensaus



Volkoren ciabatta



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.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verge geitenkaas* (g)	60	125	200	250	325	375
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardbeienaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge 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)	3389 /810	614 /147
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,9
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	30,2	5,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg de aangegeven hoeveelheid rode biet af en snijd in blokjes (zie Tip).
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Snijd de komkommer in blokjes.
- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

**Tip:** Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat snijden.



## Walnoten roosteren

- Bak het broodje 6 - 8 minuten af in de voorverwarmde oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de walnootstukjes 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.

**Weetje** Eet je graag seizoengroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!



## Appel bakken

- Meng in een grote saladekom de aardbeienaus met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan. Bak de ui en de appelblokjes 3 - 4 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).

**Tip:** Houd de pan goed in de gaten. Gebruik eventueel wat extra roomboter om ervoor te zorgen dat de appelblokjes niet aanbakken.



## Serveren

- Voeg vlak voor serveren de slamix en de komkommer toe aan de saladekom. Meng de dressing door de salade.
- Verdeel de salade over de borden en leg de bietblokjes, appel en ui erbovenop.
- Verkruimel de verse geitenkaas erover en garneer met de walnootstukjes. Serveer met het broodje.

**Eet smakelijk!**



# Kipfilet met pestokrieltjes

met courgette en paprika

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krieltje met schil



Pesto genovese



Ui



Paprika



Courgette



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

Wist je dat "pesto" letterlijk "gestampt" betekent? Doordat deze traditioneel wordt bereid in een vijzel.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorbereide halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	500 / 120
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9	1,6
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	10	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1 Krieltjes bakken

- Halver eer eventuele grote krieltjes of snijd in vieren.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 8 - 10 minuten.
- Haal het deksel van de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



### 2 Groenten bereiden

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de courgette in halve maantjes en snijd de paprika in reepjes.

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.



### 3 Groenten en kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de paprikareepjes, courgette en de kipfilet toe. Bak 6 - 8 minuten, of tot de kipfilet gaar is.
- Meng ondertussen, zodra de krieltjes gaar zijn, de pesto erdoor.



### 4 Serveren

- Serveer de krieltjes met de groenten en de kipfilet.
- Serveer met de mayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Wraps met gerookte zalm

met avocado, mais-salsa en rodekoolsla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gesneden rodekool



Mais in blik



Bosui



Pruimtomaat



Citroen



Avocado



Warmgerookte  
zalmsnippers



Volkoren mini-tortilla



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

Warmgerookte zalm wordt eerst gepekeld en vervolgens gerookt op een hogere temperatuur, waardoor het een kruimelige textuur en hartige smaak krijgt. Het is kant-en-klaar en perfect voor salades, pasta's of wraps!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, saladekom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	200	285	340	425
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686 /642	543 /130
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1
Koolhydraten (g)	53	11
Waarvan suikers (g)	16,6	3,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Pers de citroen uit boven een saladekom.
- Voeg de suiker, mayonaise en rodekool toe.
- Meng goed en zet apart. Schep af en toe om.

**Tip:** In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een koekenpan te doen.



### Avocado snijden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.



### Mais-salsa maken

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Laat de mais uitlekken. Snijd de tomaat in blokjes. Voeg beide toe aan een kom.
- Voeg het witte gedeelte van de bosui en de wittewijnazijn toe. Schep goed om.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verdeel de rodekool, mais-salsa en avocado over de tortilla's.
- Werk af met de zalmsnippers en garneer met het groene gedeelte van de bosui.

### Eet smakelijk!



# Pizza bianca op platbrood met champignons

met mozzarella, rucola en tomaat

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Een verschil met de normale champignon, is dat de kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.

Scheur mij af!



Volkoren Libanees platbrood



Kruidenroomkaas



Knoflookteentje



Rode ui



Kastanjechampignons



Rucola



Tomaat



Geraspte mozzarella



Italiaanse kruiden

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Rucola* (g)	30	60	80	120	140	180
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	573 /137
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,8
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	8,1	1,7
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes.



### Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de champignons, knoflook en Italiaanse kruiden toe. Voeg daarna de aangegeven hoeveelheid water en het bouillonblokje toe. Meng goed en bak 5 - 6 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en laat nog 1 minuut sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



### Pizza's bakken

- Leg ondertussen het platbrood op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de roomkaas.
- Beleg met de kaas en de groenten.
- Bak 10 minuten in de oven.



### Serveren

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Beleg de platbroodpizza's met de rucola en de tomaat. Breng op smaak met peper en zout.
- Werk af met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli, ketjap jus en gomasio

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Het zal je misschien verbazen, maar wortels waren niet altijd oranje!  
Oude wortels waren er in paars, geel, rood en wit. De oranje variant werd voor het eerst gekweekt in Nederland in de 17e eeuw.

Scheur mij af!



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-  
tuinkruidenmix

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2523 /603	411 /98
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	18,3	3
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,1	0,5

## Allergenen

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



### Groenten koken

Was of schil de aardappelen en wortel en snijd beide in grove stukken. Zet de aardappelen en wortel onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



### Worstjes bakken

Snijd de ui in halve ringen. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipworstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg vervolgens de ui toe en bak 4 - 6 minuten, of tot de worstjes gaar zijn. Keer regelmatig om.



### Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Kook de broccoli 5 - 7 minuten. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.



### Jus maken

Voeg de ketjap, roomboter en ½ el mosterd per persoon toe aan de worst. Verkruimel het bouillonblokje erboven, roer goed door en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



### Groenten pureren

Stamp de aardappelen en wortel met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.

### Serveren

Verdeel de wortelpuree en broccoli over de borden. Bestrooi met de gomasio-tuinkruiden en serveer de worstjes ernaast. Verdeel de jus over de worstjes en puree.

**Eet smakelijk!**



# Gevulde paprika met chili con carne

met basmatirijst en labne

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Paprika



Basmatirijst



Ui



Tomaat



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Varkensboerengehakt



Labne



Rode puntpaprika



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

Paprika's zijn net perfecte kopjes, heerlijk op zichzelf en geweldig om te vullen met granen, groenten, vlees of kaas. Een veelzijdig en heerlijk gerecht!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	60	120	180	240	300	360
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

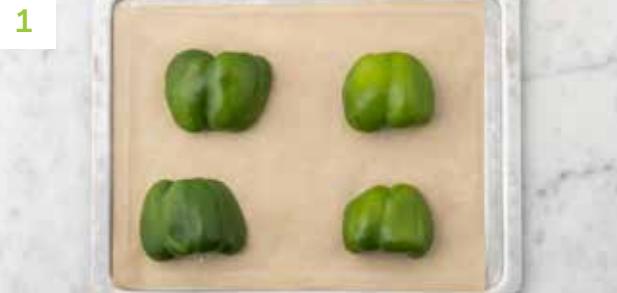
\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	458 / 110
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,5
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	13,2	2,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### Paprika roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Halver de gewone paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en leg de paprika met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Rooster de gewone paprika 20 - 25 minuten in de oven, of tot hij lichtbruin kleurt.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de puntpaprika en tomaat in blokjes.



### Bakken

- Weeg de rijst af. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, breng op smaak met peper en zout en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middellaag vuur en bak de ui 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Bak het gehakt in 1 - 2 minuten los op middelhoog vuur.



### Chili maken

- Voeg de tomaat, de puntpaprika, de kidneybonen en de zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan. Meng goed, dek de pan af en laat 6 minuten stoven op middelhoog vuur.
- Haal het deksel van de pan en bak, zonder deksel, nog 6 minuten. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verdeel de rijst over de borden en leg de geroosterde paprika erop.
- Vul de paprikahelften met de chili. Garneer met de labne.

### Eet smakelijk!



# Veggie volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Pico de gallo betekent in het Spaans "hanenbek". Het wordt zo genoemd omdat het oorspronkelijk werd gegeten door de kleine stukjes tussen duim en vinger samen te knijpen - een vorm die wat lijkt op een hanenbek!



Scheur mij af!

	Volkoren tortilla		Rode ui
	Courgette		Paprika
	Groene puntpaprika		Tomaat
	Verse koriander		Limoen
	Mexicaanse kruiden		Zoet-pittige chilisaus
	Kruidenkaasblokjes		Paprikapoeder
	Geraspte oude Goudse kaas		

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verset koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 /683	525 /126
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,7
Koolhydraten (g)	52	10
Waarvan suikers (g)	16,1	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui fijn. Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de paprika en puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de paprika, puntpaprika en courgette met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg het paprikapoeder en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om zodat alle groenten goed bedekt zijn.



### Pico de gallo maken

- Snijd de limoen in kwartjes.
- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat, koriander en ui (zie Tip). Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee met de andere groenten in de volgende stap.



### Quesadilla's maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de groenten 4 - 5 minuten.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Beleg de helft van de tortilla's met de gebakken groenten. Laat de andere helft leeg.
- Voeg beide soorten kaas toe, vouw de tortilla's dubbel en druk de quesadilla's goed dicht.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.



### Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Serveer de quesadilla's over de borden met de eventuele overige limoenpartjes.
- Serveer met de pico gallo en de chilimayonaise.

### Eet smakelijk!



# Pittige gebakken rijst met kimchi

met vissaus, gebakken ei, furikake en sesamzaad

Totale tijd: 30 - 40 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Kimchi is een pittige smaakmaker uit de Koreaanse keuken. Het bestaat uit gefermenteerde groente (meestal kool) en verschillende specerijen.  
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



- |  |               |  |             |
|--|---------------|--|-------------|
|  | Basmatirijst  |  | Ei          |
|  | Ui            |  | Bosui       |
|  | Wortel        |  | Champignons |
|  | Sesamolie     |  | Kimchi      |
|  | Knoflookteent |  | Furikake    |
|  | Sesamaad      |  | Rode peper  |
|  | Vissaus       |  |             |

## 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

Rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1¼	1½	2	2½
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	674 / 161
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,2
Koolhydraten (g)	81	19
Waarvan suikers (g)	13,9	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	20	5
Zout (g)	4,1	0,9

## Allergenen

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

1



### Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan en verkruimel  $\frac{1}{3}$  van het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst, afgedeckt, 8 minuten. Zet het vuur uit en laat 10 minuten uitstomen.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de wortel en snijd de champignons in plakjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in ringetjes en bewaar een deel apart ter garnering.

2



### Groenten bakken

- Verhit  $\frac{1}{3}$  van de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de wok goed heet is, het witte gedeelte van de bosui, de ui, champignons, wortel en **rode peper** toe. Bak 4 - 6 minuten.
- Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **kimchi** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) grof. Pers de knoflook of snijd fijn.

3



### Ei bakken

- Meng in een kleine kom de knoflook met de **kimchi**, sojasaus, witte wijnazijn, bruine suiker en vissaus (zie Tip). Voeg het overige bouillonblokje toe en bewaar de saus apart.
- Verhit opnieuw  $\frac{1}{3}$  van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het ei.

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

4



### Serveren

- Verhit de sesamolie en de overige zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de rijst toe en bak 2 - 3 minuten. Roer zo min mogelijk door de rijst.
- Voeg de saus toe en bak 1 minuut, zodat de saus licht karamelliseert. Roer vervolgens de groenten erdoor.
- Serveer de gebakken rijst in kommen en leg het ei erbovenop.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui, de achtergehouden **rode peper**, de sesamzaadjes en de furikake.

### Eet smakelijk!



# Risotto met worst en pompoen

met spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteken



Pompoenblokjes



Risottorijst



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Rode ui



Varkensworst met  
majoraan en knoflook



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

Pompoen zit boordevol vitamine A, vezels en antioxidanten. Met weinig calorieën en veel voedingsstoffen is het een geweldige keuze om de gezondheid van de ogen, de immuniteit en de spijsvertering te verbeteren!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, hoge kom, staafmixer, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[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)	3330 / 796	460 / 110
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,5
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	4,1	0,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. Verdeel de helft van de pompoen over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om zodat alle pompoenblokjes goed bedekt zijn. Rooster de pompoen 20 - 25 minuten in de oven.

**Tip:** Van de andere helft van de pompoen maak je een puree voor door de risotto. Wil je het recept eenvoudiger? Bak dan alle pompoenblokjes in de oven en sla stap 4 over.



### Risotto bereiden

Snipper de ui en pers of snijd de knoflook fijn. Snijd de worst open en knip het vlees eruit. Verhit de roomboter met een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en het worstvlees 1 - 2 minuten. Voeg de risottorijst toe en bak nog 1 minuut. Blus af met de wittewijnazijn en voeg ¼ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



### Risotto koken

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



### Pompoen koken

Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de overige pompoenblokjes, afgedekt, in 6 - 8 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht en giet af. Voeg de pompoenblokjes toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een puree. Voeg eventueel wat kookvocht toe om de puree dunner te maken. Breng op smaak met peper en zout.



### Afmaken

Voeg, wanneer de risotto bijna gaar is, geleidelijk de spinazie toe en laat slinken. Roer vervolgens de pompoenpuree en ⅓ van de kaas door de risotto. Breng op smaak met peper en zout.

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



### Serveren

Verdeel de risotto over diepe borden. Verdeel de gerosterde pompoenblokjes eroverheen. Garneer met de overige kaas.

### Eet smakelijk!



# Gepaneerde sesamkip met pittige broccoli met sambal-soja-aardappelsalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Kipfilethaasjes		Vastkokende rode aardappelen
	Broccoli		Knoflookteent
	Ui		Sojasaus
	Sesamzaad		Panko paneermeel
	Koreaanse kruidenmix		Gedroogde laos



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

Sesamzaad, klein maar krachtig, voegt niet alleen een nootachtige smaak en knapperige textuur toe aan gerechten, maar is ook rijk aan gezonde vetten, vezels en mineralen.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	165	300	500	615	800	915
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde laos (zakje(s))	½	½	½	½	½	1
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3460 / 827	544 / 130
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	5,4	0,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen. Schil of was de aardappelen grondig en snijd in grove stukken. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



### Broccoli voorbereiden

Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zet de broccoli onder water in een andere pan, breng afgedekt aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water.

**Weetje** Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.



### Dressing maken

Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Meng in een kom de sojasaus, de laos, de sambal en de wittewijnazijn. Voeg de knoflook en de ui toe en breng op smaak met peper en zout.



### Kip paneren

Meng op een diep bord een flinke scheut olijfolie met een snufje zout. Meng op een ander diep bord de sesamzaadjes met de panko en de Koreaanse kruiden. Bestrijk de kip eerst met de olijfolie en dan met de panko.



### Kip bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant, of tot de kip goudbruin is. Leg de kip op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven. Maak ondertussen de koekenpan schoon en verhit opnieuw een scheutje olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de broccoli en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten.



### Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de aardappelen. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade over de borden. Serveer met de broccoli en kip.

**Eet smakelijk!**



# Risotto met geroosterde cherrytomaten

met venkel, witte kaas en amandelen

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Venkel



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Knoflookteent



Rode cherrytomaten



Gezouten amandelen



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



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

Wist je dat je overgebleven venkelstelen kunt gebruiken om een smaakvolle en verfrissende venkelthee te maken? Een gezonde en smakelijke manier om van elk deel van deze groente te genieten!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Vinkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300	
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750	
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60	
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Vers bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15	
Zelf toevoegen							
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100	
Olijfolie (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

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 /770	397 /95
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	1,9
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	16,8	2,1
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Halver de venkel, snij in kwarten en verwijder de harde kern. Snij de venkel in reepjes.



### Vinkel roosteren

Meng in een grote kom de venkel met de tomatenpuree. Voeg 1 tl Afrikaanse kruiden per persoon toe en besprenkel met de helft van de olijfolie. Schep goed om zodat de venkel goed bedekt is. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 - 25 minuten in oven. Houd ruimte over voor een ovenschaal.



### Risotto bereiden

Verhit de roomboter in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



### Tomaten bakken

Voeg de cherrytomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat de cherrytomaten goed bedekt zijn. Bak de cherrytomaten 12 - 15 minuten mee in de oven.



### Risotto afmaken

Hak de amandelen grof en snijd de peterselie fijn. Verkruimel de witte kaas. Haal de risotto van het vuur en roer de overige Afrikaanse kruiden, de helft van de kaas en de helft van de peterselie erdoorheen. Roer ⅓ van de cherrytomaten erdoor en breng op smaak met flink wat peper en zout.



### Serveren

Serveer de risotto in diepe borden. Leg de gerosterde venkel en overige cherrytomaten erbovenop. Garneer met de amandelen, de overige kaas en de overige peterselie.

**Weetje** Wist je dat 200 gram vinkel bijna ¼ van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.

### Eet smakelijk!



# Zwarteknoflookchampignons met witte kaas en knolselderij

met aardappelpuree, walnoten en peterselie

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

De zwarteknoflookmarinade in dit recept is gemaakt met echte zwarte knoflook. Het voegt daarmee een heerlijk gekaramelliseerde umami-smaak toe aan dit gerecht.

Scheur mij af!



Aardappelen



Zwarteknoflookmarinade



Knolselderij



Gemengde gesneden paddenstoelen



Walnootstukjes



Verge bladpeterselie



Rode ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aardappelstamper, kleine kom, koekenpan, 2x pan met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Knolselderij* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme paddenstoelen- of groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2640 / 631	406 / 97
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,2
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	15,8	2,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3	0,5

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan, voeg een snuf zout toe en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd apart.
- Schil de knolselderij en snijd in blokjes van maximaal ½ cm dik. Zet de knolselderij onder water in een pan, voeg een snuf zout toe en kook 6 - 8 minuten. Giet af en laat uitstomen.



### Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knolselderij 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak de ui en de champignons 4 - 6 minuten.
- Roer de suiker, bouillon en sojasaus erdoor. Breng op smaak met peper en zout en laat 3 minuten zachtjes inkoken.



### Puree maken

- Meng in een kleine kom de zwarte knoflookmarinade met de Italiaanse kruiden, de rodewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water.
- Schenk de saus bij de knolselderij en laat 1 minuut pruttelen.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een klontje roomboter, een scheutje melk en eventueel wat kookvocht toe.
- Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Snijd de peterselie grof.
- Serveer de aardappelpuree over de borden. Verdeel de champignonsaus en de knolselderij eroverheen.
- Verkruimel de witte kaas erover.
- Garneer met de walnoten en de peterselie.

### Eet smakelijk!



# Teriyaki kipburger

met aardappelpartjes en knapperige salade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Teriyakisaus



Botersla



Gele wortel



Hamburgerbol  
met sesam



Oranjehoen kipburger



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 /869	576 /138
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,5
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	21,7	3,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,9	0,6

## Allergenen

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



### Voorbereiden

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



### Burger bakken

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 1 minuut.
- Voeg de burger toe en bak in 2 - 3 minuten per kant gaar.
- Voeg de teriyakisaus en honing in de laatste minuut toe (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍃 Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de teriyakisaus toe. Je kan eventueel later naar smaak meer toevoegen.



### Mengen

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



### Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Zalmfilet met citroendressing en verse kruiden

met couscous, Afrikaanse kruiden en veldsla

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Zalmfilet



Volkoren couscous



Rode ui



Wortel



Veldsla



Afrikaanse kruidenmix



Dille, munt en bladpeterselie



Paprikapoeder



Citroen



Mini-komkommer



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

Naast het neusje heb je ook het huidje van de zalm. Dat hebben we bewust laten zitten, omdat het zorgt voor extra smaak en gezonde omega 3-vetzuren bevat.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 / 851	619 / 148
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,7
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	25	4,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Couscous bereiden

Bereid de bouillon in een pan voor de couscous. Haal de pan van het vuur, voeg de couscous toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan. Voeg de helft van de Afrikaanse kruidenmix toe en roer de couscous los met een vork. Snijd ondertussen de ui in halve ringen en de wortel in schijfjes.

## Wortel koken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de wortel en de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de pan af en stoof 5 minuten. Haal het deksel van de pan, voeg het paprikapoeder toe en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

## Couscous afmaken

Snijd de komkommer in blokjes en de verse kruiden fijn. Rasp de citroen en snijd in 6 partjes. Voeg de komkommer, verse kruiden en couscous toe aan de wortel. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak, meng goed en breng op smaak met peper en zout.

## Saus maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de witte wijnazijn en per persoon: het sap van 1 citroenpartje en ½ el water. Breng op smaak met peper en zout.

## Serveren

Verdeel de veldsla over diepe borden. Schep de couscous en de zalm met ui erop. Besprenkel met de citroendressing. Garneer met citroenrasp naar smaak en serveer eventuele overige citroenpartjesernaast.

**Eet smakelijk!**



# Steak met aubergine en rozemarijn

met bulgur, peterseliemayo en puntpaprika

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Couscous is tegenwoordig heel populair, maar bulgur is nog altijd wat minder bekend. Zelf ben ik groot fan: het heeft wat meer smaak en (vooral) bite dan couscous. Daarnaast is het een bron van vezels, eiwitten, mineralen en vitamines!"



Verge rozemarijn



Aubergine



Rode ui



Rode puntpaprika



Bulgur



Gemarineerde steak



Verge bladpeterselie



Siciliaanse kruidenmix

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme runderbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3653 /873	565 /135
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	14	2,2
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	15,1	2,3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Snijd de aubergine in plakken van ½ cm dik. Ris de rozemarijn van de takjes en snij de blaadjes fijn. Meng in een kom de olijfolie met de helft van de zwarte balsamicoazijn en ¼ van de rozemarijn. Breng op smaak met peper en zout. Leg de aubergine op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¾ van de kruidenolie.



### Groenten roosteren

Rooster de aubergine 12 minuten in de oven. Snijd ondertussen de ui in halve ringen en de puntpaprika in reepjes. Verdeel de puntpaprika en ui over een andere bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de overige kruidenolie en zet naast de aubergine in de oven. Schep de aubergine om en plaats terug in de oven. Rooster alle groenten 6 - 8 minuten.



### Bulgur maken

Bereid ondertussen de bouillon. Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de overige rozemarijn 1 minuut. Voeg de bulgur toe en meng zodat de bulgur bedekt is met de roomboter. Voeg de bouillon toe, zet het vuur laag en kook de bulgur, afgedeckt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig door. Haal de pan van het vuur en laat uitstomen.



### Steak bakken

Verhit opnieuw een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de boter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant. Blus af met de overige balsamicoazijn en roer de honing erdoor. Haal de steak uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



### Saus maken

Snijd, terwijl de steak aan het rusten is, de peterselie fijn en voeg de helft toe aan een kleine kom. Voeg de mayonaise en de wittewijnazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Meng het bakvocht van de steak door de bulgur. Voeg daarna de Siciliaanse kruiden, ui en puntpaprika toe. Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken. Verdeel de bulgur over de borden en leg de geroosterde aubergine en de steak erop. Besprenkel met de saus en garneer met de overige peterselie.

### Eet smakelijk!



# Wraps met sweet & sticky buikspek en aardappelpartjes

met zoetzure komkommer en rode puntpaprika

Totale tijd: 30 - 40 min.



Witte tortilla



Sticky buikspek



Ui



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Gemberpuree



Rode peper



Mini-komkommer



Botersla



Aardappelen



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

Buikspek is een smaakvol stukje vlees dat bekend staat om zijn laagjes van mals vlees. Het smelt bijna in je mond en wordt gewaardeerd om zijn rijke umami smaak.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4113 /983	608 /145
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,2
Koolhydraten (g)	102	15
Waarvan suikers (g)	22,5	3,3
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### Aardappelen bakken

- Was of schil de aardappelen en snijd in partjes.
- Zet de aardappelen ruim onder water in een hapjespan (zie Tip). Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Voeg een klein scheutje olijfolie toe en bak de aardappelpartjes in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Heb je een barbecue? Dan kan je deze gebruiken om de aardappelen, tortilla's en het buikspek te bereiden.



### Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Haal het buikspek uit de verpakking en voeg de marinade uit de verpakking toe aan een kleine kom. Voeg de knoflook, gemberpuree, **rode peper** en ketjap toe en meng goed met elkaar.
- Snijd de ui in halve ringen en snijd de rode puntpaprika in reepjes. Snijd het buikspek in reepjes.



### Komkommer bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en verwarm de tortilla's 2 - 4 minuten (zie Tip).
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in reepjes en voeg toe aan de kom. Roer alles goed door en zet apart. Schep af en toe om.
- Snijd de sla grof.

**Tip:** Je kan dit ook in een koekenpan of op de barbecue doen.



### Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het buikspek, de ui en de puntpaprika 10 minuten.
- Verlaag het vuur. Voeg de marinade en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat 2 minuten zachtjes inkoken.
- Vul de tortilla's met het buikspek, de groenten en de salade. Serveer met de komkommer, aardappelpartjes en mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Sweet & sticky grillkaassalade

met avocado, romige sinaasappeldressing en aardappeltjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Little gem



Witte grillkaas



Avocado



Mini-komkommer



Handsinaasappel



Aardappelblokjes



Midden-Oosterse kruidenmix



Cashewstukjes



Citroenmayo met zwarte peper



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

Het geheim van perfect gegrilde witte kaas is timing - bak de kaas vlak voor serveren en liever te kort dan te lang.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Keukenpapier, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (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)	3983 / 952	680 / 163
Vetten (g)	70	12
Waarvan verzadigd (g)	26,6	4,5
Koolhydraten (g)	44	7
Waarvan suikers (g)	15,6	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,9	0,7

## Allergenen

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



### Aardappelen bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelen in 8 - 9 minuten goudbruin.
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout.
- Dep ondertussen de grillkaas droog met keukenpapier en snijd in plakken van maximaal ½ cm dik.



### Kaas bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op hoog vuur. Bak de grillkaas 2 - 3 minuten per kant, of tot de grillkaas goudbruin kleurt (zie Tip).
- Voeg de honing en sambal naar smaak toe. Bak nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper.

**Gezondheidstip** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Maak dan slechts de helft van de grillkaas klaar. Gebruik de andere helft voor een andere keer.



### Salade maken

- Pers de sinaasappel uit.
- Meng in een saladekom de beide soorten mayonaise met het sinaasappelsap (zie Tip).
- Snijd de sla in kleinere stukken en de komkommer in halve maantjes.
- Voeg de sla en komkommer toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.

**Tip:** Voeg eerst de helft van het sinaasappelsap toe. Proef de dressing en voeg pas daarna naar smaak meer sinaasappelsap toe.



### Serveren

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Serveer de salade op borden. Leg de aardappelen, de avocado en de grillkaas erbovenop.
- Garneer met de cashewnoten.

### Eet smakelijk!



# Pasta caprese met serranoham

met rode pesto en pompoenpitten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Rode ui



Pruimtomaat



Serranoham



Trottola tricolore



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

De unieke spiraalvorm van Trottola-pasta houdt sauzen perfect vast,  
waardoor elke hap een smaakexplosie is.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3653 /873	843 /201
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,8
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	12,8	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta (zie Tip).
- Kook de pasta 13 - 15 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de ui in halve ringen.
- Scheur de serranoham en mozzarella in kleine stukken.

**Tip:** Wil je tijd besparen? Kook dan het water voor de pasta in een waterkoker.



### Roosteren en snijden

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.



### Pasta afmaken

- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, tomaat en rode pesto 3 - 5 minuten.
- Voeg de pasta en 1 el kookvocht per persoon toe aan de koekenpan met groenten en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



### Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Verdeel de serranoham en mozzarella eroverheen.
- Garneer met het basilicum en de pompoenpitten.

**Eet smakelijk!**



# Noedels met knoflookgarnalen

met roerbakgroenten in ketjapsaus

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Groentemix  
met wittekool



Ketjap manis



Gefrituurde uitjes



Maizena



Limoen



Garnalen



Knoflookteentje



Volkoren noedels



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

Garnalen zijn malse schaaldieren, vol van smaak, met veel proteïnen en weinig vet. Ze zijn snel gaar en geven een delicate, lichtzoete smaak aan gerechten.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, steelpan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ketjap manis (ml)	40	80	120	160	200	240
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Maizena (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 / 764	677 / 162
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,6
Koolhydraten (g)	79	17
Waarvan suikers (g)	31,3	6,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	3,6	0,8

## Allergenen

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



### Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.
- Besprengel met de helft van de zonnebloemolie. Schep goed om en houd apart.
- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de groentemix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### Saus maken

- Meng in een kleine kom per persoon: 1 tl maizena en 1 tl koud water. Bereid de bouillon.
- Verhit een flinke klont roomboter in een steelpan op middellaag vuur. Voeg de ketjap, het maizena mengsel, de wittewijnnazijn, sambal en bouillon toe (zie Tip).
- Meng het geheel goed door en laat het 1 minuut zachtjes inkoken.

**Gezondheidstip** Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de ketjap en voeg meer toe naar smaak tijdens het serveren.



### Noedels bakken

- Snijd ondertussen de limoen in kwartjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met de knoflook in 2 - 3 minuten gaar.
- Blus af met het sap van ¼ limoen per persoon. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.



### Serveren

- Voeg de noedels en de ketjapsaus toe aan de groenten. Schep goed door elkaar, zet het vuur hoog en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de noedels over kommen of diepe borden en leg de garnalen erbovenop.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

### Eet smakelijk!