



Hamburger met portobello-roomsaus

met knoflook-aardappelpuree en wortelfrietjes

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De Meatier burger is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflookteent



Meatier-burger



Geel mosterdzaad



Kookroom

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3766 / 900	577 / 138
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	29,1	4,5
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	13	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Wortel bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de aardappelen.
- Snijd de wortels in frietjes van 1 - 2 cm.
- Meng in een kom de wortelfrietjes met een scheutje olijfolie, peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.



Koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken
- Snijd de portobello in kleine blokjes. Snipper de ui. Pel de knoflook.
- Kook de aardappelen 10 minuten in de pan.
- Voeg de knoflookteentje toe en kook 5 minuten verder met de aardappelen. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.



Puree maken

- Stamp de aardappelen en de knoflookteentje met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeulig te maken.
- Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



Burger bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de burger 3 - 4 minuten per kant.
- Haal de burger uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.



Saus maken

- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de portobello en het mosterdzaad 3 - 4 minuten.
- Blus af met de rodewijnazijn. Roer de bloem erdoor en kook 1 minuut, of tot de rodewijnazijn is verdampd. Voeg dan de room, peper en zout toe.
- Roer goed door en laat 1 - 2 minuten indikken.



Serveren

- Serveer de burger met de knoflook-aardappelpuree.
- Schep de portobello-roomsaus erbovenop en serveer de wortelfrietjes ernaast.

Eet smakelijk!



Supergroene conchiglie met pesto, pecorino en basilicum

met verborgen groenten voor kinderen: broccoli en courgette

Familie | Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Conchiglie



Knoflookteentje



Sjalot



Broccoli



Citroen



Pesto genovese



Kookroom



Geraspte pecorino DOP



Vers basilicum



Pompoenpitten



Courgette



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, hoge kom, fijne rasp, pan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	180	360	540	720	900	1080
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 / 848	653 / 156
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3,1
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	10,9	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1 Broccoli koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met een snuf zout. Snijd de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli, afgedekt, 5 - 7 minuten. Haal uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Kook de pasta, afgedekt, 11 - 13 minuten in de pan met het kookvocht van de broccoli.
- Bewaar minstens 50 ml kookvocht per persoon. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Pompoenpitten roosteren

- Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in kleine blokjes.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan middelhoog vuur.
- Voeg de sjalot en knoflook toe en bak 1 - 2 minuten.



3 Saus maken

- Voeg de courgette en de helft van de broccoli toe en bak nog 3 - 4 minuten.
- Voeg de gebakken knoflook, ui, broccoli en courgette toe aan een hoge kom en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de room en het bewaarde kookvocht toe. Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen.



4 Mengen

- Voeg de broccolisaus, de pesto, de helft van de pecorino en de overige broccoli toe aan dezelfde pan.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Roer alles goed door en kook nog 2 - 3 minuten in op laag vuur.
- Snijd ondertussen het basilicum in reepjes.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in partjes.



5 Afmaken

- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door. Voeg eventueel een extra scheutje kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Haal van het vuur en roer de helft van het basilicum erdoor.
- Breng op smaak met peper en zout.



6 Serveren

- Serveer de pasta op borden.
- Garneren met de pompoenpitten, citroenrasp, overige pecorino en het overige basilicum.
- Serveer met de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes met uienjus en zoete-aardappelpartjes

een eenvoudig recept met extra smaken voor ouders!

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Zoete aardappel



Geraspte belegen
geitenkaas



Rode ui



Broccoli



Knoflookteent



Paprikapoeder



Half-on-half
gehaktballetjes met
Spaanse 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, kom, koekenpan met deksel, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Geraspte geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	35	75	115	150	190	225
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 /752	491 /117
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,7
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	23	3,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Schil de zoete aardappel of was grondig en snij in partjes. Voeg toe aan een kom.
- Meng de zoete aardappel met het paprikapoeder en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot de partjes goudbruin kleuren. Schep halverwege om.

3



Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur, voeg de knoflook en ui toe en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten. Voeg daarna de uienchutney en de bouillon toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat 3 minuten sudderen.

Broccoli koken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Snij de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 3 - 4 minuten. Giet af en leg de broccoli in een ovenschaal.
- Voor de ouders: strooi de geitenkaas over de helft van de broccoli. Rooster 5 - 7 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.

4



Serveren

- Serveer de gehaktballetjes met de zoete-aardappelpartjes.
- Voor de ouders: serveer de cheesy broccoli. Voor de kinderen: serveer de gewone broccoli.
- Schenk de uienjus over de gehaktballetjes.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Kipburger met krieltjes

een eenvoudig recept met extra smaken voor ouders!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Oranjehoен kipburger



Wortelschijfjes



Sperziebonen



Sriracha-mayo



Krieltjes



Rode ui



Aardappelkruidenmix



Hamburgerbol met sesam

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (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)	3636 /869	570 /136
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	16,6	2,6
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Krieltjes bakken

- Was de krieltjes en snijd in kwartjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 12 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 3 - 4 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ¾ van de ui in ringen. Snipper de overige ui (zie Tip).

Tip: Als je geen fan bent van rauwe ui, snijd dan alles in ringen.



Groenten bereiden

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Schenk een bodempje water in een pan. Voeg de sperziebonen toe, de wortel en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook.
- Laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel af onder koud water.



Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kipburger en de uienringen 7 - 8 minuten, of tot de kipburger gaar is. Draai regelmatig om.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, mosterd en honing.
- Voeg de groenten toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- strooi de aardappelkruidenmix over de krieltjes en schep goed om.
- snijd de broodjes open en beleg met de burger en ui. Voor de kinderen: besmeer met de normale mayonaise. Voor de ouders: besmeer met de sriracha-mayonaise.
- Serveer de groenten en krieltjes voor iedereen, met mayonaise naar smaak ernaast. Voor de ouders: verdeel de rauwe ui over de groenten.

Eet smakelijk!



Krokante kipfilethaasjes met sticky soja-groenten met knoflook-gemberrijst en sesamzaadjes

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Courgette



Paprika



Wortel



Knoflookteentje



Gemberpuree



Basmatirijst



Sesamzaad



Panko paneermeel



Kipfilethaasjes



Sojasaus

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, kom, diep bord, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 / 831	475 / 114
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1
Koolhydraten (g)	108	15
Waarvan suikers (g)	14,4	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Groenten bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in plakken van 1 cm dik. Snijd de paprika en wortel in reepjes.
- Meng in een kom de groenten met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier. Rooster de groenten 18 - 20 minuten in de oven.



Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en de gemberpuree toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de rijst en bouillon toe aan de pan.
- Breng aan de kook, dek de pan af en kook de rijst 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat 10 minuten afgedekt staan.
- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water.



Kip bakken

- Meng in een ander diep bord het sesamzaad met de panko. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de kip droog met keukenpapier.
- Haal de kip door het beslag van en vervolgens door het panko-sesammengsel. Leg op een ander bord.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak 2 minuten per kant, of tot de kip goudbruin is.



Serveren

- Leg de kip op een bakplaat met bakpapier en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.
- Meng in een kleine kom de sojasaus, honing en sambal.
- Giet over de geroosterde groenten en meng goed. Zet weer terug in de oven en bak verder tot de groenten klaar zijn.
- Verdeel de rijst over de borden. Serveer de groenten en kip erbovenop.

Eet smakelijk!



Broccolibowl met zwarte knoflook, kimchi en sojabonen

met rijst, furikake en sojamayonaise

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Eet smakelijk!



Basmatirijst



Broccoli



Bosui



Sojabonen



Gele wortel



Zwarteknoflookmarinade



Sesamolie



Kimchi



Furikake



Sojasaus met minder zout



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2745 / 656	422 / 101
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	10	1,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan of grote koekenpan en kook de broccoli 3 - 5 minuten. Giet af en laat uitstomen.

3



Mengen

- Rasp de wortel en voeg toe aan een kom.
- Voeg de sesamolie toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de sojasaus.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de rijst in kommen en verdeel alle toppings eroverheen.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de furikake.
- Besprengel met de sojamayonaise.

Eet smakelijk!



Burger in romige zongedroogde-tomatensaus

met geroosterde groenten en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteken



Italiaanse kruiden



Wortel



Verse bladpeterselie & basilicum



Kookroom



Half-on-half hamburger

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, grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 / 809	479 / 114
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,4
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	20	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in stafjes van 5 cm. Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Meng in een grote kom de aardappelen en wortel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de paprika. Rooster 5 - 10 minuten.



Bakken

- Snijd de paprika in reepjes.
- Leg de paprika naast de aardappelen en wortel op de bakplaat en rooster nog 15 minuten.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger, ui, knoflook en tomatentapenade 4 minuten.



Snijden

- Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de verse kruiden fijn.
- Draai de burger om, voeg de Italiaanse kruiden toe en bak 4 minuten verder, of tot de burger gaar is.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de room. Voeg de bouillon toe.
- Laat de saus 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur.



Serveren

- Serveer de geroosterde groenten en aardappelen met de burger en de roomsaus.
- Garneer met de verse kruiden en serveer de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Italiaanse groentestooft met parelcouscous

met Grana Padano en zelfgemaakt knoflookbrood

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Parelcouscous



Spinazie



Verse bladpeterselie



Grana Padano blokken DOP



Volkoren ciabatta

101
SEPTEMBER
CHALLENGE



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	40	75	120	150	195	225
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	125	250	375	500	625	750

Peper en zout naarmaatje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2996 / 716	407 / 97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,9
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	19,8	2,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snij fijn. Snipper de ui.
- Halver de wortel en snij in halve maantjes.



Stoof maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui en wortel 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de Italiaanse kruiden en ½ van de knoflook toe en bak 30 seconden mee, of tot de kruiden beginnen te geuren.
- Voeg de bouillon en de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.



Kruidentoer maken

- Voeg de parelcouscous toe en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur (zie Tip). Voeg de spinazie toe in de laatste 2 minuten en laat slinken.
- Snij ondertussen de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter met de helft van de peterselie en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de parelcouscous te snel droogkookt.



Serveren

- Snij het broodje in plakken van 2 cm dik en besmeer met de kruidentoer.
- Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Serveer de stoof in kommen of diepe borden. Garneer met de Grana Padano en de overige de peterselie.
- Serveer met het knoflookbrood ernaast.

Eet smakelijk!

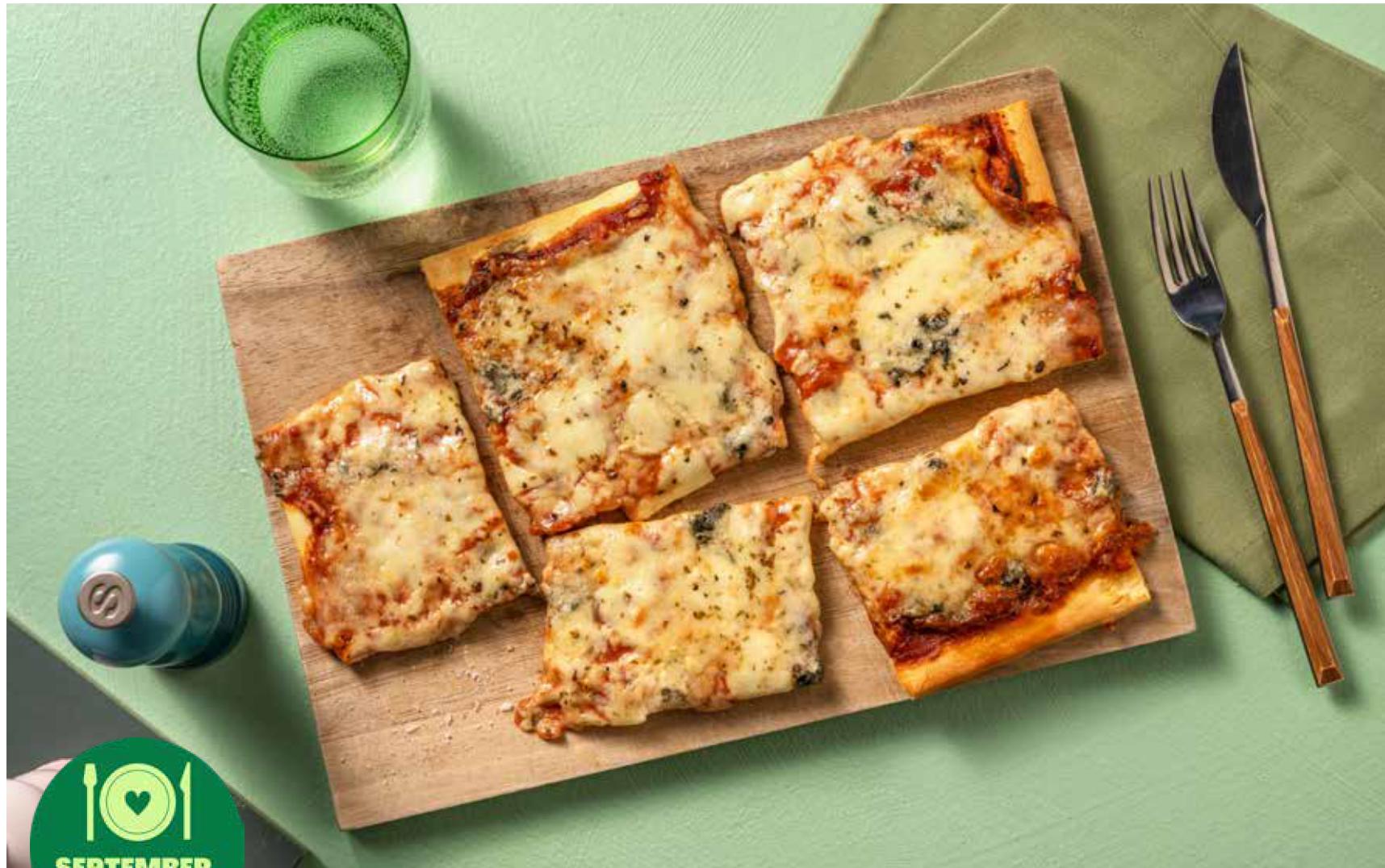


Pizza met drie kazen

met mozzarella, blauwe kaas en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Pizzadeeg



Knoflookteentje



Passata



Gedroogde oregano



Blauwkaasblokjes



Mozzarella



Geraspte belegen
geitenkaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4134 / 988	962 / 230
Vetten (g)	43	10
Waarvan verzadigd (g)	21,4	5
Koolhydraten (g)	104	24
Waarvan suikers (g)	12	2,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	40	9
Zout (g)	5,8	1,4

Allergenen

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



Knoflook fruiten

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en de helft van de oregano 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



Tomaten saus maken

- Voeg de passata en de suiker toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat (zie Tip).

Tip: Je hebt geen extra bakpapier nodig. Het pizzadeeg is namelijk in bakpapier gerold.



Pizzadeeg uitrollen

- Besmeer met de tomatensaus.
- Verdeel de geitenkaas over de pizza.
- Scheur de mozzarella in stukken en snijd de blauwkaasblokjes kleiner. Verdeel beide over de pizza.
- Bestrooi met de overige oregano en peper naar smaak.



Serveren

- Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin en gesmolten is.
- Snijd de pizza in stukken en serveer op borden.

Eet smakelijk!



Kruidige groene curry met kip

met bruine rijst, wortel en broccoli

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Kokosmelk



Groene currykruiden



Broccoli



Wortel



Bruine snelkookrijst



Gemberpuree



Kipfilet



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 /697	333 /80
Vetten (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	16	1,8
Koolhydraten (g)	70	8
Waarvan suikers (g)	9,2	1,1
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	4,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Bewaar 50 ml bouillon per persoon voor stap 3.
- Kook de rijst 10 minuten. Giet daarna eventueel af.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de wortel in halve maantjes.



Kip bakken

- Snijd de kipfilet in blokjes van 2 cm.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kip in 4 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg de gemberpuree, knoflook, wortel en ui toe en bak 2 minuten.



Curry maken

- Voeg de broccoli, kokosmelk, groene currykruiden, vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de achtergehouden bouillon toe.
- Laat de curry 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de groene curry over diepe borden.
- Schep de rijst ernaast.

Eet smakelijk!



Kabeljauwfilet met garnalen in knoflookboter en Parmigiano Reggiano met venkelrisotto en cherrymaten

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Garnalen



Venkel



Rode peper



Rode cherrymaten



Rode ui



Vers basilicum



Knoflookteent



Citroen



Pompoenpitten



Parmigiano
Reggiano DOP



Kabeljauwfilet

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, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3586 /857	406 /97
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	18,1	2,1
Koolhydraten (g)	80	9
Waarvan suikers (g)	11,4	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de venkel en ui met de helft van de knoflook 2 minuten.
- Roer de risottorijst erdoorheen en bak 1 minuut mee. Giet ½ van de bouillon erbij.



Risotto maken

- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Bakken

- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Halveer de cherrytomaten en snijd het basilicum grof.
- Rasp de schil van de citroen en snijd in 4 partjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **rode peper** en cherrytomaten met de overige knoflook en de helft van het basilicum 3 - 4 minuten.



Pompoenpitten roosteren

- Pers het sap van 1 citroenpartje per persoon uit boven de pan, voeg de garnalen toe en bak 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de pan van het vuur en houd afgedekt apart.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Rasp ondertussen de kaas met een fijne rasp.



Serveren

- Voeg ondertussen de kaas, een flinke klont roomboter en ½ tl citroenrasp per persoon toe aan de risotto. Roer goed door.
- Serveer de risotto op borden en verdeel de vis en garnalen met saus eroverheen.
- Garneer met de pompoenpitten en het overige basilicum. Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Hertenbiefstuk met aardappelgratin

met cranberrychutney en cherrymatenosalade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Het wildseizoen is weer van start: geniet van deze malse hertenbiefstuk. Een ambachtelijk en mager stukje vlees met een milde wildsmak.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Hertenbiefstuk



Aardappelgratin



Cranberrychutney



Sjalot



Radicchio en romaine



Rode cherrymaten

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, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardappelgratin* (g)	200	375	500	750	875	1125
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3284 /785	627 /150
Vetten (g)	54	10
Waarvan verzadigd (g)	23,9	4,6
Koolhydraten (g)	40	8
Waarvan suikers (g)	14,7	2,8
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3	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.
- Haal de hertenbiefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Verwijder het plastic van het gratinbakje. Bak de aardappelgratin 20 minuten in de oven, of tot de gratin goudbruin kleurt.

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



Groenten snijden

- Dep de hertenbiefstuk droog met keukenpapier.
- Snijd de sjalot in halve ringen. Halveer de cherrytomaten.

Weetje Wist je dat cherrytomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.



Saus maken

- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de sjalot 2 - 3 minuten, of tot de sjalot zacht is.
- Voeg de cranberrychutney, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit.
- Roer een klontje roomboter door de saus en breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd, wittewijnazijn en honing.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla en cherrytomaten toe aan de saladekom en meng met de dressing.



Serveren

- Snijd de hertenbiefstuk, tegen de draad in, in plakken. Schenk de cranberry-balsamicosaus over het vlees.
- Serveer de aardappelgratin en de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Gourmet bolognese met burrata en basilicum

met verse tagliatelle en Parmigiano Reggiano

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia, waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse mozzarella.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Wortel



Bleekselderij



Passata



Knoflookteentje



Burrata



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano DOP



Varkensworst met majoraan en knoflook



Italiaanse kruiden



Verse tagliatelle

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bleekselderij* (stengel(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3983 / 952	661 / 158
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	24,5	4,1
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	15,1	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Snijd de wortel en selderij in kleine blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, wortel, selderij en knoflook 3 - 4 minuten.
- Knijp het worstvlees uit het vel boven de hapjespan. Bak het vlees in 2 - 4 minuten los met een spatel.



Saus maken

- Bereid ondertussen de bouillon.
- Voeg de passata en Italiaanse kruiden toe aan de hapjespan samen met de bouillon, de zwarte balsamicoazijn en de suiker.
- Roer goed door en laat, afgedekt, 12 - 15 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de basilicumblaadjes van de stelen en bewaar de blaadjes apart. Snijd de basilicumstelen fijn en roer door de saus.



Pasta koken

- Rasp de Parmigiano Reggiano fijn. Snijd de basilicumblaadjes in reepjes.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook voor de pasta. Kook de pasta 4 - 6 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet de pasta af en voeg toe aan de saus.
- Meng goed door. Voeg wat van het kookvocht toe indien nodig.



Serveren

- Serveer de pasta over diepe borden.
- Leg de burrata erop en besprenkel met extra vierge olijfolie.
- Garneer met het basilicum en de Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Tonijnsteak met zeewiersalade en sojabonen

met rijst, furikake, komkommer en frisse sambalmayonaise

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Eet smakelijk!



Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

“De frisse salade in dit recept is geïnspireerd op ‘Sunomono’, een Japanse komkommersalade die vaak als bijgerecht wordt geserveerd. De dressing bestaat uit eenvoudige, maar smaakvolle ingrediënten, en om aan dit recept een luxe draai te geven, heb ik er sojabonen aan toegevoegd!”



Witte langgraanrijst



Tonijnsteak



Knoflookteent



Zeewiersalade



Komkommer



Sojabonen



Sesamolie



Furikake



Limoen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tonijnsteak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeewiersalade* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	439 / 105
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	5	0,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	4,2	0,6
vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 - 2 minuten. Voeg de rijst toe aan de pan samen met het water.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 15 minuten. Zet het vuur uit en laat de rijst 5 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met peper en zout.

2

Dressing maken

- Snijd de limoen in 8 partjes.
- Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de witte wijnazijn, de sesamolie en de helft van de sojasaus toe. Roer goed door.
- Breng op smaak met een snufje zout, samen met eventueel wat meer limoensap en/of sojasaus naar smaak.

3

Salade maken

- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes. Voeg toe aan de saladekom.
- Voeg de sojabonen toe en meng goed door de dressing heen. Bewaar apart.

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

4

Tonijn bakken

- Dep de tonijn droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de boter goed heet is, de tonijn 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Blus af met de overige sojasaus.

5

Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de sambal en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

6

Serveren

- Snijd de tonijn in plakken.
- Serveer de rijst over borden. Verdeel de komkommersalade, zeewiersalade en tonijn erover.
- Besprenkel met de sambalmayonaise en garneer met de furikake.
- Serveer met de eventuele overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!

Tip: Tonijn behoudt zijn smaak en malse textuur als de blokjes vanbinnen rosé blijven. Eet je ze liever meer doorbakken? Bak ze dan 1 - 2 minuten langer.



Kipfilet met garam masala, roti en koriander-yoghurtsaus

met rodekoolsla, rijst en koriander

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Roti



Biologische volle yoghurt



Knoflookteentje



Gesneden rodekool



Rode puntpaprika



Verse koriander



Witte langgraanrijst



Ui



Garam masala



Groene currykruiden



Kipfilet



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kom, pan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte langgraanrijst (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 /787	596 /142
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,6
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	11,8	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	46	8
Zout (g)	1,5	0,3

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 verkuirmel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 8 - 11 minuten, of tot de rijst gaar is. Giet af en laat uitstomen.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant.
- Voeg de knoflook, de ui en de puntpaprika toe. Bak 7 - 8 minuten. Draai de kip halverwege om. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Haal de korianderblaadjes van de takjes en bewaar apart. Voeg de koriandertakjes toe aan een hoge kom.
- Voeg de yoghurt en ¼ van de groene currykruiden toe en mix met een blender of staafmixer tot een gladde saus.
- Breng op smaak met peper en zout.



Koolsla maken

- Meng in een kom de witewijnazijn met de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rodekool toe en roer goed door.



Curry afmaken

- Snijd de kip in plakken en voeg terug toe aan de pan.
- Voeg een klontje roomboter, de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de overige groene currykruiden toe.
- Bak 1 minuut en haal vervolgens de pan van het vuur.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm de roti 30 seconden per kant.



Serveren

- Serveer de roti met de rijst, de curry en de koolsla.
- Besprengel met de yoghurtsaus en garneer met de achtergehouden koriander.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in romige mosterdsaus

met sperziebonen, peterselie, gele wortel en aardappelen

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | -30% koolhydraten

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

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



Aardappelen



Gele wortel



Sperziebonen



Rode ui



Varkenshaas



Verse krulpeterselie



Worcestershiresaus



Kookroom

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Versche krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Worcestershiresaus (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 /654	441 /105
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3
Koolhydraten (g)	37	6
Waarvan suikers (g)	9,2	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de sperziebonen.
- Snijd de aardappelen en wortel in plakken van ½ cm dik.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de aardappelen, afgedekt, 5 minuten. Voeg de wortel toe en bak, afgedekt, nog 5 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak het geheel nog 10 - 15 minuten. Schep regelmatig om.



Sperziebonen koken

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Snipper de ui.
- Kook de sperziebonen in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de varkenshaas in 10 - 13 minuten rondom bruin, of tot gewenste garheid. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Bewaar de pan met bakvet voor de saus.



Saus maken

- Voeg de ui toe aan de koekenpan van de varkenshaas en bak 3 minuten.
- Snijd ondertussen de verse peterselie fijn.
- Voeg de worcestershiresaus, room, roomboter, mosterd en de helft van de peterselie toe aan de koekenpan.
- Roer goed door en laat de saus 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de varkenshaas in plakken.
- Verdeel de varkenshaas met de aardappelen over borden. Leg de wortel en sperziebonen ernaast.
- Schenk de mosterdroomsaus over de varkenshaas en de sperziebonen.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Steak met ponzu en rijstnoedels

met roerbakgroenten en rode peper

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | Snel en bewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Brede rijstnoedels



Paprika



Ui



Rode peper



Paksoi



Knoflookteent



Gesneden spitskool



Ponzu



Steak



Woksaus met gember



Kook mee, win en fiets door je avond!



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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, vergiet, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brede rijstnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	50	100	200	200	300	300
Ponzu (g)	15	24	40	48	64	72
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	513 / 123
Vetten (g)	12	2
Waarvan verzadigd (g)	4	0,7
Koolhydraten (g)	104	18
Waarvan suikers (g)	19,7	3,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Saus toevoegen

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de knoflook, de spitskool, het groene gedeelte van de paksoi en de woksaus met gember toe aan de wok. Roerbak nog 3 - 4 minuten.

Steak bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de boter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de noedels en ketjap toe aan de wok en roerbak 30 seconden - 1 minuut, of tot het overige kookvocht verdampft is.

Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakjes.
- Serveer de roerbak op diepe borden en verdeel de steak eroverheen. Besprenkel met de ponzu.
- Garneer met de overige rode peper.

Eet smakelijk!