



Schnitzel met knoflook-gemberrijst

met spitskool-wortelsalade en zoete Aziatische saus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Wienerschnitzel
van varkensvlees



Jasmijnrijst



Knoflookteent



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Bosui



Verse gember



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

De spitskool zit al gesneden in je box. Hierdoor zet je gemakkelijk een lekkere maaltijd op tafel.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wienerschnitzel van varkensvlees* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentjes (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4038 /965	574 /137
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	1,9
Koolhydraten (g)	99	14
Waarvan suikers (g)	23,3	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,9	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Rasp de **gember** met een fijne rasp (zie voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in een kom per persoon: ½ el suiker, 1 el witte wijnazijn, peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en **gesneden spitskool** toe en scheep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.

Tip: Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nog fijner voor je hem aan de kom toevoegt.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Rijst koken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **gember** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **jasmijnrijst** en de bouillon toe. Breng aan de kook. Zet daarna het vuur lager en kook de **rijst** 10 - 12 minuten (zie Tip 1 & 2).
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

Tip: Kook de rijst snel droog? Voeg dan extra water toe.

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



3. Schnitzel bakken en saus maken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Voeg, wanneer de roomboter goed heet is, de **schnitzel** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Schud de pan tijdens het bakken af en toe zodat de **schnitzel** niet aanbakt.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus** en 1 tl water per persoon.

Tip: Wees niet te zuinig met de roomboter, anders komt de paneerlaag van de schnitzel los tijdens het bakken.



4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over diepe borden.
- Schep de zoetzure rauwkost naast de **rijst**.
- Leg de **schnitzelreepjes** erbovenop.
- Garneer met de saus en het groene gedeelte van de **bosui**.

Weetje 🍎 Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden én gezonde spieren.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus

met aubergine, spinazie en oude kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De Pastafabriek draait dagelijks verse en ambachtelijke pasta's volgens origineel familierecept. Zo ook de verse lasagnebladen!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aubergine



Ui



Knoflookteentjes



Italiaanse kruiden



Spinazie



Kookroom



Geraspte oude Goudse kaas



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloem (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 / 841	474 / 113
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	23	3,1
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	10,7	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Aubergine snijden

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



2. Aubergine bakken

Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en wrijf in met het grootste deel van de olijfolie, peper en zout. Bak de **aubergine** 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.



3. Roux maken

Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak al roerend 2 minuten (zie Tip). Voeg ½ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot hij de consistentie van room heeft (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Roomsaus afmaken

Voeg ¾ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe aan de saus en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kookroom**, ¼ van de **geraspde oude kaas** en peper en zout naar smaak toe.



5. Lasagne maken

Vet de ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met **lasagnebladen** en verdeel er een paar **aubergineplakken** over (zie Tip). Herhaal tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi met de overige **oude kaas**. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.



6. Serveren

Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden.

Eet smakelijk!



Steak met uienjus

met sperziebonensalade en friet

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Ui



BBQ-rub



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Aioli



Gemarineerde steak



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge 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)	3531 / 844	492 / 118
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2,3
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	8,8	1,2
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Frieten bakken

Haal de **steak** uit de koelkast (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen**. Snijd de **aardappelen** in frieten van ½ - 1 cm dik (scan voor kooktips!). Dep de frieten droog met keukenpapier en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de frieten 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.

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



2. Sperziebonen koken

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen**. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** toe met een snufje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn. Giet af en spoel af met koud water zodat de **sperziebonen** niet verder garen. Laat de **boontjes** verder afkoelen.

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Steak bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **steak** droog met keukenpapier en wrijf in met zout. Laat de roomboter goed heet worden, leg dan de **steak** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



5. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el wittewijnazijn, 1 tl mosterd, 1 tl honing, peper en zout. Meng de **sperziebonen** en de **slamix** erdoorheen.



3. Uienjus maken

Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog tot hoog vuur en bak de **ui** 6 - 7 minuten. Blus de **ui** hierna af met 1½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg vervolgens per persoon: 1 tl **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 50 ml runderbouillon toe. Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken.



6. Serveren

Snijd de **steak** in reepjes. Verdeel de **steak**, de frieten en de sperziebonensalade over de borden. Giet de uienjus over de steak en serveer met de **aioli**.

Eet smakelijk!



Parelcouscoussalade met gegrilde kip

met komkommer, paprika en honing-mosterddressing

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kipfilethaasjes



Parelcouscous



Komkommer



Paprika



Ui



Veldsla



Kruidenkaasblokjes



Siciliaanse kruidenmix



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

Je serveert de salade met kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2946 /704	460 /110
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,4
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	13,6	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog op laag vuur.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** en **paprika** in blokjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, 1 tl wittewijnazijn, 1 tl honing en ½ tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **veldsla**, **komkommer**, **paprika**, **ui**, **kaasblokjes** en **parelcouscous** toe aan de kom en meng goed.

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.

2. Kip bakken

- Voeg de **kipfilethaasjes** toe aan een kom. Voeg ½ el olijfolie per persoon en de **Siciliaanse kruidenmix** toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **ui** en de **kipfilethaasjes** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **kipfilethaasjes** gaar zijn (zie Tip).

Tip: In de volgende stap snijd je de paprika voor de salade. Je serveert de paprika rauw. Houd je hier niet van? Bak de paprika dan mee met de kip.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Serveer met de gebakken **kipfilethaasjes**.

Eet smakelijk!



Marokkaanse stoof met witte kaas

met dadelstukjes, courgette en Afrikaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Rode puntpaprika



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



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

Het voordeel van gember is dat je het lang kunt bewaren.
In een afgesloten zakje in de koelkast kun je ongeschilderde en
ongesneden gember zo'n 3 tot 4 weken bewaren. Je kunt het
ook prima invriezen.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3330 /796	454 /108
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	20	2,7
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	27,6	3,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	4,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Was de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Rasp de **gember**. Halver de **puntpaprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle reepjes. Snijd de **courgette** en **wortel** in halve maantjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **courgette**, **wortel**, **paprika**, **ui**, **knoflook** en **gember** toe. Roerbak 3 - 4 minuten. Voeg de **dadelstukjes** toe en roerbak 1 - 2 minuten.



3. Laten sudderen

Voeg per persoon: 1½ tl **Afrikaanse kruiden** en ¼ bouillonblokje toe en schep goed om. Voeg 75 ml water per persoon toe. Laat het geheel, afgedeekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur. Maak vervolgens wat plaats onderin de pan. Leg de **witte kaas** op de bodem van de pan en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Verhit nog 1 - 2 minuten met de groenten.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de witte kaas. De overige witte kaas kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken, of gebruiken om er je belegde boterham mee te garneren.



4. Aardappelen koken

Kook ondertussen de **aardappelen** 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!



5. Afwerken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwartjes. Knijp naar smaak **citroenpartjes** uit boven de groentestoof en laat, onafgedekt, nog 5 - 6 minuten verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Voeg ⅔ van de **peterselie** en ½ el extra vierge olifolie per persoon toe aan de pan met **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **aardappelen** over diepe borden en schep de groentestoof erbij. Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Platbroodpizza's met drie kazen en courgette

met kastanjechampignons en walnoten

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knobloekteentje



Courgette



Kastanjechampignons



Passata



Italiaanse kruiden



Libanees platbrood



Geraspte belegen kaas



Geraspte Italiaanse kaas



Walnootstukjes



Geraspte belegen geitenkaas



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

Champignons zijn een goede toevoeging aan je vegetarische maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen voor een fijne bite.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grillpan of koekenpan, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** en de **kastanjechampignons** in dunne plakken.

Weetje 🍎 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat, samen met calcium, zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Courgette bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan of grillpan op middelhoog vuur en bak de **courgetteplakken** in 2 minuten per kant goudbruin.



3. Saus mengen

Verhit ½ el olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur en voeg de helft van de **Italiaanse kruiden**, de **passata** en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon toe. Laat 4 - 6 minuten zachtjes sudderen op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



4. Pizza's opmaken

Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier. Smeer ze in met de saus en verdeel de **courgette** en de **kastanjechampignons** erover. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de pizza's met de overige Italiaanse kruiden, de 3 **kazen** en de **walnootstukjes** (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of er je boterham mee garneren.



5. Pizza's bakken

Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven, of tot ze mooi bruin kleuren (zie Tip).

Tip: Heeft je oven niet genoeg ruimte om alle pizza's tegelijk te bakken? Beleg en bak ze dan in delen. Je kunt ook alvast de ene pizza eten terwijl de andere in de oven zit.



6. Serveren

Verdeel de platbroodpizza's over de borden.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3941 / 942	789 / 189
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	17,1	3,4
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	10,5	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met kidneybonen, garam masala en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Bosui



Knoflookteentje



Wortel



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Tomatenblokjes



Kokosmelk



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

Dit recept is geïnspireerd op locro de papa - deze van origine Zuid-Amerikaanse maaltijdsop geef je een originele draai met garam masala en kokosmelk.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, rasp, kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 / 817	411 / 98
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	34	4,1
Koolhydraten (g)	64	8
Waarvan suikers (g)	25,3	3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



1. Zoete aardappel roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de **zoete aardappel** grondig en snij de **zoete aardappel** en **wortel** in blokjes van 1 cm (scan voor kooktips!).
- Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met de helft van de **tijm**, peper en zout.
- Bak in 15 - 25 minuten gaar. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Snijden

- Snij de **bosui** in fijne ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn. Rasp de schil van de **limoen** en snijd in partjes. Laat de **kidneybonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en bak de helft van de **bosui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de overige **tijm** toe en bak ½ minuut.

Weetje ● Kidneybonen hebben van alle bonen het hoogste vezelgehalte. Per 100 gram bevatten ze bijna 1/3 van de ADH.



3. Soep koken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de **kokosmelk** toe. Voeg het water toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje boven de pan. Roer goed door.
- Breng de soep op smaak met peper en zout en breng aan de kook.
- Laat de soep, afgedekt, 7 - 10 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Voeg de **kidneybonen** toe en kook 5 minuten verder.



4. Serveren

- Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven een kleine kom.
- Haal de soep van het vuur en roer de **zoete aardappel**, de **wortel** en het **limoensap** erdoorheen.
- Garneer de soep met de overige **bosui** en de **limoensasp**. Voeg extra **limoensap** naar smaak toe.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Paddenstoelenrisotto van orzo

met kruidenkaasblokjes en basilicum

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Vers basilicum



Orzo



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Roomkaas



Italiaanse kruiden



Kruidenkaasblokjes



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

Deze risotto maak je met orzo. Dit heeft minder tijd
nodig om te garen, maar is net zo smeuig als risotto. De
kruidenkaasblokjes maken het gerecht extra romig.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenkaasblokjes* (g)	50	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2615 /625	451 /108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3,2
Koolhydraten (g)	66	11
Waarvan suikers (g)	8,1	1,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Orzo koken

- Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog.
- Roer regelmatig door en voeg eventueel water toe als de **orzo** te droog wordt.



3. Paddenstoelen bakken

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten.
- Voeg de **paddenstoelen**, de **roomkaas**, de **Italiaanse kruiden** en de helft van de **kruidenkaasblokjes** toe aan de pan met **orzo** en laat de **kaas** al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Scheur de **basilicumblaadjes** klein.
- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met de overige **kruidenkaas** en het **basilicum**.

Weetje Wist je dat paddenstoelen eigenlijk schimmels zijn? Ze worden beschouwd als groente en zijn rijk aan vitamine B2. Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Eet je weinig vlees of volledig vegetarisch? Dan heeft vitamine B2 extra aandacht nodig. Je vindt deze vitamine ook veel in zuivelproducten.

Eet smakelijk!



Pasta met Zweedse stijl gehaktballetjes in roomsaus met broccoli, kaas en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rigatoni



Gehaktballetjes van varken en rund



Ui



Broccoli



Sojasaus



Kookroom



Geraspte belegen kaas



Gomasio-tuinkruidenmix



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	160	360	560	720	920	1080
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3694 /883	617 /147
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	19,7	3,3
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	10,6	1,8
Vezels (g)	10	2
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.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** en de **broccoli** (zie Tip).
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen om de pasta en de broccoli afzonderlijk te koken.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Koken

- Kook de **pasta**, afgedekt, in 13 - 15 minuten gaar.
- Kook de **broccoli** de laatste 4 - 6 minuten mee met de **pasta**.
- Giet daarna af en laat afgedekt staan.



3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. De **gehaktballetjes** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.
- Voeg de **ui** toe aan de koekenpan en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg de **kookroom**, de bouillon en per persoon: 1 tl **sojasaus**, 1 tl mosterd en 1 tl bloem toe aan de koekenpan. Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten inkoken. Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten verder garen.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** en **broccoli** toe aan de pan met saus en verhit al roerend 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de **geraspte kaas** en **gomasio-tuinkruiden**.

Weetje Broccoli is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.

Eet smakelijk!



Vegetarische picadillo met linzen

met olijven en rozijnen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Witte kaas



Uit



Leccino olijven



Witte langgraanrijst



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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van gehakt, tomaten, rozijnen en olijven. Vandaag serveer je een vegetarische variant op dit gerecht!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Vergiet, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Vergeet, pan, wok of hapjespan	1	1	1	1	1	1
Vergeet, pan, wok of hapjespan	1	1	1	1	1	1
Linzen (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Leccino olijven* (g)	20	30	40	60	70	90
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2519 / 602	510 / 122
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,1
Koolhydraten (g)	94	19
Waarvan suikers (g)	21,2	4,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	3,9	0,8

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Snijden

- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de **peterselie**, inclusief takjes, grof.

Weetje Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij behoud van een gezonde bloeddruk.



3. Groenten stoven

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de **paprika**, **rozijnen**, **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **tomatenblokjes** toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg daarna de **olijven** en **worcestershiresaus** toe aan de pan en verhit 10 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.
- Voeg ten slotte de **linzen** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en picadillo over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** erboven (zie Tip).
- Garneer met de gesneden **bladpeterselie**.

Gezondheidstip Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de witte kaas.

Eet smakelijk!



Bulgur met ras el hanout en gebakken groenten

met yoghurt-kruidendressing en witte kaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Champignons



Ras el hanout



Bulgur



Biologische volle yoghurt



Citroen



Courgette



Verse bladpeterselie en munt



Rozijnen



Witte kaas



Gezouten amandelen



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

Ras el hanout is een klassiek Marokkaans kruidenmengsel. De naam betekent letterlijk 'hoofd van de winkel' - een mix van de beste kruiden van de marktkoopman!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, 2x kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	250	500	500	750
Ras el hanout (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2527 /604	379 /91
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	16,5	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel (scan voor kooktips!). Voeg de **bulgur** toe en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 - 15 minuten. Voeg eventueel extra water toe als het te snel droog kookt.
- Voeg de **rozijnen** en 1 tl **ras el hanout** per persoon toe aan de **bulgur** en roer los met een vork. Laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **courgette** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Halver de **champignons** en snijd grote **champignons** eventueel in kwartalen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op hoog vuur. Voeg de **champignons** en **courgette** toe en bak in 4 - 5 minuten goudbruin.
- Snipper ondertussen de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers het sap van ¼ **citroen** per persoon uit boven een kleine kom.
- Verlaag het vuur naar middelhoog, voeg de **ui** toe en bak 4 - 5 minuten mee. Blus af met het **citroensap** en breng op smaak met peper en zout.



3. Yoghurtsaus maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **amandelen** grof.

Weetje De bulgur is een volkoren graanproduct. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over diepe borden en leg de **groenten** erop.
- Besprengel met de yoghurtsaus.
- Verkruimel de **witte kaas** over de borden.
- Garneer met de overige **verse kruiden**, de **amandelen** en de **citroenrasp**.

Eet smakelijk!



Crispy “bang bang”-bloemkool met knoflookrijst

met knapperige groenten en chilimayonaise

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



WEEK
ZONDER
VLEES

Door één week geen vlees te eten, bespaar je een autorit van 76 km. Met deze maaltijd ben je goed op weg. Smaak te pakken? Kies elke week uit zo'n 15 Veggie-recepten!

	Zoet-pittige chilisaus		Panko paneermeel
	Bloemkoolroosjes		Knoflookteentje
	Jasmijnrijst		Spinazie
	Wortel		Ui
	Komkommer		Sojasaus
	Sesamzaad		Mayonaise

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2¼	3¾	5	6¼	7½
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	463 /111
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,6
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	12,7	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de **zoet-pittige chilisaus**. Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, ¼ el olijfolie per persoon en een snuf zout.



2. Bloemkoolroosjes bakken

Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met chilimayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met het sausje. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).



3. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op laag vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg dan de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig.



4. Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof en verwijder eventueel dikke steltjes. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.

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



5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **wortel** in 4 - 6 minuten gaar. Voeg daarna de **spinazie**, de **ui** en de **sojasaus** toe. Bak het geheel nog 2 minuten en schep regelmatig om. Maak dan het “bang bang”-sauze door de overige chilimayonaise te mengen met de witewijnazijn.



6. Serveren

Verdeel de knoflookrijst over diepe borden. Verdeel de gebakken **groenten** eroverheen en leg de krokante **bloemkoolroosjes** erbovenop. Serveer met het “bang bang”-sauze en garneer met de **komkommer** en het **sesamzaad**.



Scan mij voor extra kooktips!



Volkoren tortilla's met gehakt in gember-limoenmarinade met knapperige groenten, mais en pinda's

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Ui



Limoen



Mais in blik



Sojasaus



Volkoren mini-tortilla



Gezouten pinda's



Verse munt



Zoete Aziatische saus



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Wittekool en wortel



Gemberpuree



Oesters gekruide
rundergehakt



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

In dit recept serveer je tortilla's, afkomstig uit de Mexicaanse keuken, met een vulling uit de Aziatische keuken. Een verassend lekkere combinatie!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Oosters gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 /894	758 /181
Vetten (g)	55	11
Waaranverzadigd (g)	12,2	2,5
Koolhydraten (g)	59	12
Waaran suikers (g)	17,8	3,6
vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	5	1

Allergenen

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



1. Gehakt bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snipper de ui (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Fruit de ui 2 - 3 minuten. Voeg het **rundergehakt** toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten bruin.

Tip: Je kunt de tortilla's ook zonder oven opwarmen. Bak ze dan kort een voor een in een koekenpan vlak voor serveren.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kleine kom de **knoflook**, **gemberpuree**, **sojasaus** en ½ el water per persoon tot een marinade (zie Tip).
- Pers er vervolgens 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.
- Laat de **mais** uitlekken en bewaar apart in een kom.

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



3. Smaakmakers bereiden

- Voeg de marinade toe aan de pan met **rundergehakt** en bak nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** en de **verse muntblaadjes** grof.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus** en per persoon: ½ tl wittewijnazijn en ½ el water.



4. Serveren

- Serveer de **mais**, **slamix**, **gesneden wittekool en wortel**, **pinda's**, **verse munt**, **limoenpartjes** en het gebakken **rundergehakt** allemaal in verschillende kommen.
- Serveer met het mayonaisesausje.
- Verdeel de **mini-tortilla's** over de borden en laat iedereen zelf de **tortilla's** beleggen.

Weetje 🍎 Mais is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.

Eet smakelijk!



Snelle pasta met heekfilet in roomsaus

met courgette, citroen en munt

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Ui



Rode cherrytomaten



Slagroom



Italiaanse kruiden



Vers munt



Siciliaanse kruidenmix



Heekfilet



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

Je brengt de pasta op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum en oregano.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vers munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] visbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**. Kook de **penne**, afgedeckt, 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat afgedeekt staan.
- Rasp ondertussen de hele **courgette** met een grove rasp tot sliertjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen en halveer de **cherrytomaten**.



Scan mij voor
extra kooktips!



3. Vis bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wrijf de **vis** aan beide kanten in met de **Siciliaanse kruiden** en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Blus de **vis** af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en voeg de helft van de **munt** toe.

Weetje 🍎 De heekfilet in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen. Als je weinig brood eet, of brood zonder bakkerszout, loop je risico op een tekort. Eet dus regelmatig (uit de zee gevangen) vis, ei, zuivel en zeevlier.

4. Serveren

- Meng de **pasta** door de courgette-roomsaus en verdeel over de borden.
- Leg de **heekfilet** inclusief botersaus erbovenop en garneer met de overige **munt**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Worst van Brandt & Levie met pastinaak-wortelstampot

met uienschutney, tomaat en verse kruiden

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Tomaat



Aardappelen



Pastinaak



Pikante uienschutney



Geraspte cheddar



Wortel



Vers bladpeterselie
en bieslook



Varkensworst met
majraan en knoflook

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak* (g)	100	200	300	400	500	600
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met majoraan en knoflook* (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
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Weeg de **pastinaak** af.
- Was de **aardappelen**, de **wortel** en de **pastinaak** grondig (zie Tip).
- Snijd de **aardappelen** in kwartjes en snijd de **pastinaak** en **wortel** in stukken van 2 cm (scan voor kooktips!).

Tip: Je kunt eventueel de aardappelen, wortel en pastinaak ook schillen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Worst bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **worst** in 2 - 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin.
- Voeg de **tomaten** toe aan de pan, dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.

Weetje Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtp污染.

2. Groenten koken

- Zorg dat de **aardappel**, **wortel** en **pastinaak** net onder water staan in een grote pan met deksel. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Kook in 20 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de rest af en laat zonder deksel uitstomen.
- Hak ondertussen de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **tomaat** in partjes.

4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en **groenten** met een aardappelstamper tot een grove stampot. Voeg een scheutje melk en ½ el roomboter per persoon toe om het geheel smeulig te maken.
- Roer de **cheddar** en mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de stampot over de borden, leg de **worst** met **tomaat** erbij en garneer met de **verse kruiden** (zie Tip). Serveer met de **uienschutney**.

Tip: Schenk eventueel wat van het bakvet van de worst en tomaten over de stampot.



Caraïbische pindastoof met vegetarische kipstukjes

met bruine rijst, snijbonen en mangochutney

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



WEEK
ZONDER
VLEES

Door één week geen vlees te eten, bespaar je een autorit van 76 km. Met deze maaltijd ben je goed op weg. Smaak te pakken? Kies elke week uit zo'n 15 Veggie-recepten!



Bruine snelkookrijst



Ui



Knoflookteentje



Snijbonen



Vegetarische kipstukjes



Ketjap manis



Kerriepoeder



Pindakaas



Mangochutney



Komkommer

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

2x kom, grote wok of hapjespan, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	509 /122
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,5
Koolhydraten (g)	97	17
Waarvan suikers (g)	31,8	5,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en laat afgedeekt staan.
- Breng water aan de kook in een steelpan voor de **snijbonen** (zie Tip).
- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd in stukken van ongeveer 4 cm.
- Meng in een kom de **knoflook**, **vegetarische kipstukjes** en **ketjap**.

Tip: Extra snel water koken? Gebruik een waterkoker.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Fruiten

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan of wok op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en het **kerriepoeder** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **vegetarische kipstukjes** toe met de marinade en bak 4 - 5 minuten mee.
- Voeg vervolgens de **pindakaas**, **mangochutney** en bouillon toe. Roer goed door en laat sudderen op laag vuur.



3. Snijbonen koken

- Voeg de **snijbonen** toe aan de steelpan en blancheer 3 minuten.
- Giet af en voeg de **snijbonen** toe aan de pan met de **vegetarische kipstukjes** en de saus. Laat nog 3 minuten meesudderen.
- Snijd de **komkommer** in dunne plakjes.
- Meng in een kom per persoon: ½ el wittewijnazijn, ½ tl suiker en een snufje zout. Voeg de **komkommerplakjes** toe en schep goed om.



4. Serveren

- Schep de **rijst** op de borden. Verdeel de curry eroverheen.
- Serveer met de zoetzure **komkommer**.

Weetje Snijbonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipfilet met bieslookroomsaus

met gebakken krieltjes en geroosterde bospeen

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Kookroom



Verge bieslook



Bospeen



Krieltjes



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

Wist je dat je krieltjes het best mét schil kunt eten? Zo krijg je meer vezels en vitamineen binnen - waaronder vitamine B6, wat belangrijk is voor je stofwisseling.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bospeen* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 / 722	498 / 119
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	22,8	3,8
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	11,8	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Bospeen roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder het loof van de **bospeen**, maar laat een klein stukje groen zitten. Snijd grote **bospenen** in de lengte in kwarten en halveer de kleine. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak 20 - 25 minuten in de oven.

Weetje Wist je dat je het loof van de bospeen ook kunt eten? Het zit zelfs bomvol vitamines en mineralen zoals calcium, kalium, vitamine C en vitamine K. Naast pesto kun je er ook soep van maken of kruidenthee van zetten.



2. Krieltjes bereiden

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel en bak de **krieltjes**, afgedeckt, 20 - 25 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om, haal na 15 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



3. Kip bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout en bak 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Haal de **kipfilet** daarna uit de pan en bewaar apart.



4. Bieslook snijden

Snijd de **bieslook** fijn.



5. Saus maken

Verhit 1 el roomboter per persoon in de koekenpan van de **kipfilet** op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de roomboter gesmolten is, ½ el bloem per persoon toe. Bak 1 minuut, of tot de bloem begint te geuren. Voeg vervolgens per persoon: 50 ml **kookroom** en 50 ml water toe en verkruimel ¼ kippenbouillonblokje per persoon erboven. Breng op smaak met peper. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt en laat 3 - 5 minuten op laag vuur inkoken. Voeg vlak voor serveren de **bieslook** en de **kipfilet** toe aan de pan met de saus.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** over de borden en server met de **kipfilet** in bieslookroomsaus en de geroosterde **bospeen**.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met brie en appel

met gebakken aardappeltjes en komkommersalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Komkommer



Appel



Franse brie



Flammkuchen



Biologische zure room



Aardappelen



Radicchio en romaine



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

Vive la France! Dat brie een Franse kaas is, is geen geheim.
Maar wist je dat flammkuchen eigenlijk ook uit de Duits-Franse grensstreek Elzas komt?



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte 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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm.
- Zet de **aardappelblokjes** net onder water in een pan met deksel en kook in 10 - 15 minuten gaar.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes (scan voor kooktips!).

Weetje Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Ui en appel bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Bak de **ui** en **appel** met een flinke snuf zout 10 - 12 minuten, of tot de **appel** bruin en zacht is.
- Snijd ondertussen de **brie** in dunne plakken

Tip: Gebruik je liever (plantaardige) roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



3. Aardappel bakken

- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **zure room** over de **flammkuchen**.
- Beleg met de **ui** en **appel** en leg de **brieplakken** erop (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de **aardappelblokjes** 5 - 7 minuten op middelhoog vuur in de koekenpan van de **ui** en **appel**. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.

4. Salade maken

- Maak ondertussen in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Meng de **komkommer** en sla door de dressing.
- Snijd de **flammkuchen** in stukken en serveer met de **aardappelen** en salade.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 / 697	496 / 118
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,3
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	15,6	2,7
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Honing-mosterdzalm met geroosterde krieltjes

met oranje en gele wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteent



Verset tijm



Gele wortel



Ui



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

Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit bijvoorbeeld garnalen.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	416 / 99
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	20,2	3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Was de **krieltjes** en halveer ze. Snij eventueel grote **krieltjes** in vieren. Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Krieltjes roosteren

Verdeel de **krieltjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Halveer ondertussen de beide **wortelsoorten** en snijd in plakken van 1 cm breed. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van ½ takje **tijm** per persoon en snijd grof.



3. Groenten stoven

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 1 minuut. Voeg de **knoflook**, **verge tijm** en per persoon: 50 ml groenteboillon en 1 tl basterdsuiker toe. Laat, afgedeckt, 10 - 12 minuten koken. Haal het deksel van de pan en verhit de **groenten** nog 2 minuten zonder deksel.



4. Sausje maken

Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



5. Zalm bakken

Dep de **zalm** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Smeer de **zalm** in met het honing-mosterdsausje. Leg de **zalm** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de **zalm** de laatste 10 - 12 minuten met de **krieltjes** mee in de oven.



6. Serveren

Verdeel de **zalm** over de borden. Serveer met de geroosterde **krieltjes** en **groenten**.

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.

Eet smakelijk!

Mexicaanse stijl garnalen met limoen-korianderrijst

met tomatensaus en tortillachips

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Garnalen



Witte langgraanrijst



Knoflookteentje



Ui



Tomaat



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Limoen



Sweet chili tortillachips



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook voor betere werkomstandigheden staat?



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3125 /747	658 /157
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,5
Koolhydraten (g)	98	21
Waarvan suikers (g)	14,1	3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



1. Rijst bereiden

- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middellaag vuur. Voeg de **rijst** en $\frac{1}{2}$ tl suiker per persoon toe aan de pan, roer goed en bak 1 minuut.
- Voeg 200 ml water per persoon toe aan de pan en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur. Laat afgedekt staan tot serveren.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de **knoflook** en $1\frac{1}{2}$ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Garnalen bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan heet is, de **garnalen** toe en bak 1 - 2 minuten per kant.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar apart.
- Verhit opnieuw $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in de pan van de **garnalen** op middelhoog vuur, voeg de **ui** toe en fruit 2 minuten.

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!



3. Saus maken

- Voeg de **verge koriander** toe aan de pan met **ui** en bak 2 minuten. Blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg per persoon: $\frac{1}{4}$ pak **tomatenblokjes** en $\frac{1}{2}$ tl suiker toe. Laat 5 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.
- Rasp ondertussen de schil van de **limoen**. Snijd de **limoen** in 4 partjes. Hak de **koriander** grof.
- Knijp 1 **limoenspartje** per persoon uit boven de **rijst**. Voeg de **limoensrasp** en **koriander** naar smaak toe en roer de **rijst** voorzichtig door met een vork. Proef en breng op smaak met zout.



4. Serveren

- Meng de **garnalen** door de tomatensaus en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Verdeel de tomatensaus met **garnalen** eroverheen.
- Garneer met de eventuele overige **limoenspartjes** en serveer de **tortillachips** ernaast.

Eet smakelijk!



Midden-Oosters gekruide veggiebowl

met zoete aardappel, kikkererwten, spinazie en labne

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Zoete aardappel		Ui
	Knoflookteentje		Appel
	Paprika		Spinazie
	Kikkererwten		Ras el hanout
	Verse koriander		Gezouten amandelen
	Labne		Citroen
	Midden-Oosterse kruidenmix		



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

Met labne, een verse kaas gemaakt van uitgelekte yoghurt,
geef je een frisse draai aan deze bowl vol smaken.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
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)	2548 /609	425 /101
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	20,6	3,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Zoete aardappel bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Weeg de **zoete aardappel** af en schil of was grondig. Snijd in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik en leg de halve maantjes op een bakplaat met bakpapier (scan voor kooktips!).
- Besprengel de **zoete aardappel** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak de halve maantjes in 20 - 30 minuten gaar in de oven.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in dunne reepjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken



2. Bakken

- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en per persoon: 1½ tl **ras el hanout** en 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** 2 - 3 minuten.
- Voeg eventueel extra olijfolie toe als de **kruiden** aanbakken.
- Voeg de **appel** en **paprika** toe en bak 6 - 8 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Spinazie toevoegen

- Spoel de **kikkererwten** af en laat uitlekken in een zeef. Scheur de **spinazie** klein.
- Voeg de **kikkererwten** toe aan de hapjespan en bak 4 - 6 minuten mee.
- Haal de hapjespan van het vuur en roer de **spinazie** erdoor. Breng opnieuw op smaak met peper en zout.
- Snijd de **citroen** in partjes en snijd de **koriander** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de **zoete aardappel** over de borden.
- Schep de **kikkererwten** en groenten erop en garneer met de **amandelen** en **koriander**.
- Serveer met de **labne** en de **citroenpartjes**.

Weetje 🍎 Dit gerecht bevat veel belangrijke voedingsstoffen. De spinazie en labne zijn rijk aan calcium, in de kikkererwten en zoete aardappel zit veel ijzer en de paprika zorgt voor veel vitamine E en C.

Eet smakelijk!



Boekeloekoeburger op een wortelbroodje

met gebakken ei, aardappeltjes en salade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



WEEK
ZONDER
VLEES

Door één week geen vlees te eten, bespaar je een autorit van 76 km. Met deze maaltijd ben je goed op weg. Smaak te pakken? Kies elke week uit zo'n 15 Veggie-recepten!



Aardappelen



Ui



Ei



Boekeloekoeburgermix



Geraspte belegen kaas



Komkommer



Rucola en veldsla



Wortelbroodje

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Boekoeloekeoeburgemix (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2¼	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] melk (ml)	15	30	45	60	75	90
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2¼	3¾	5	6¼	7½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

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



2. Boekoeloekeoeburger maken

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



3. Salade maken

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de overige gesnipperde **ui** en 1 tl mayonaise per persoon (zie Tip). Snijd de **komkommer** in de lengte in kwartalen en vervolgens in blokjes. Meng de dressing met de **komkommer** en de **slamix**. Houd een beetje **slamix** apart voor op het **broodje**.



4. Burgers bakken

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



5. Mayonaise mengen

Bak ondertussen het **wortelbroodje** 4 - 6 minuten mee met de **aardappelen** in de oven. Meng in een kleine kom per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl honing en 1 tl mosterd.



6. Serveren

Snijd het broodje open en beleg met de achtergehouden **sla**. Leg de boekoeloekeoeburger erop en schep 1 el van de honing-mosterdmayonaise op elke burger. Leg het gebakken **ei** op de burger. Serveer met de salade, de **aardappelen** en de overige honing-mosterdmayonaise.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Parelcouscous met kippendijreepjes en ras el hanout

met rozijnen, frisse tomaat-komkommersalade en muntlabne

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Aubergine



Ras el hanout



Tomaat



Rozijnen



Parelcouscous



Verse munt



Labne



Komkommer



Kippendijreepjes met
mediterrane kruiden



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

Ras el hanout, gemaakt van diverse specerijen zoals kaneel,
kardemom en kruidnagel, weerspiegelt de rijke smaken van
Noord-Afrika op jouw bord!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflooksteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (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)	2870 / 686	363 / 87
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	75	9
Waarvan suikers (g)	20	2,5
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de **kippenbouillon** (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snij de **aubergine** in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ras el hanout** ongeveer 30 seconden, of tot het begint te geuren. Voeg vervolgens de **knoflook**, **ui** en **aubergineblokjes** toe en bak 4 - 5 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten toevoegen

Snijd de **tomaat** in blokjes en hak de **rozijnen** grof. Voeg de **parelcouscous** toe aan de hapjespan met **aubergine** en bak 1 minuut. Voeg de bouillon, de **rozijnen** en de helft van de **tomaat** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel een beetje water toe als het te droog wordt.



3. Labnesaus maken

Hak de **muntblaadjes** fijn. Meng in een kleine kom ¾ van de **munt** met de **labne** en breng op smaak met peper en zout.



4. Salade maken

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Meng in een saladekom ½ el wittewijazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Voeg de **komkommerblokjes**, de overige **tomaat** en de overige **munt** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

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!



5. Kippendijreepjes bakken

Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kippendijreepjes** 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn.



6. Serveren

Verdeel de **parelcouscous** over diepe borden en schep de **kippendijreepjes** erop. Garneer met de **labne**. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Groene risotto met ham en spinaziepesto

met gegrilde courgette, citroen en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Risottorijst



Courgette



Gedroogde oregano



Citroen



Spinazie



Geraspte belegen kaas



Vers basilicum



Achterham



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten. Dit zorgt voor een extra romige structuur.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3	
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300	
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30	
Achterham*	(plakje(s))	4	6	8	12	14	18
Zelf toevoegen							
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800	
Extra vierge olijfolie (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)	2996 / 716	421 / 101
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,8
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	7,8	1,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid 300 ml bouillon per persoon (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op laag vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door

Gezondheidstip 🍎 Let je op je zoutinnname? Bereid dan de helft van de benodigde hoeveelheid bouillon en vul aan met kokend water, of gebruik natriumarme bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Courgette roosteren

Snid ondertussen de **courgette** in plakken van ½ cm dik. Meng in een kom de **courgette** met per persoon: ¾ tl **gedroogde oregano** en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



3. Risotto garen

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 korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



4. Pesto maken

Snijd de **citroen** in 8 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de helft van de **spinazie**, de helft van de **gerasppte kaas**, de hele **basilicumtakjes** en 1 el extra vierge olijfolie per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een **pesto** (zie Tip).

Tip: Voeg naar smaak extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



5. Snijden en risotto afmaken

Snijd de **achterhamplakken** in blokjes. Meng, wanneer de **risotto** klaar is, de overige **kaas**, spinazie en de **achterhamblokjes** door de **risotto** en verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de **courgetteplakjes** bovenop de **risotto**. Verdeel de **pesto** naar smaak over de **risotto** en de **courgette**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Weetje 🍎 Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



Vegetarische pastei met geitenkaas

met kastanjechampignons en knolselderij

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bladerdeeg



Knoflookteent



Ui



Knolselderijblokjes



Kastanjechampignons



BBQ-rub



Sojasaus



Verse rozemarijn



Laurierblad



Verse geitenkaas



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

Wist je dat geitenkaas lichter verterbaar is dan koemelk?
Dit komt doordat de vetcellen in de geitenmelk beter verdeeld zijn dan in koemelk. Geitenmelk bevat 2 keer zoveel waardevolle mineralen als koemelk.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Ovenschaal, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Knoflooteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knolselderijblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 / 766	594 / 142
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	30	5,6
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	6	1,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **kastanjechampignons** in kwarten. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **champignons**, **knolselderij** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg per persoon: 1 el roomboter en 1 el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Vulling afmaken

3. Pastei maken

- Haal het **laurierblad** en het **rozemarijntakje** uit de ragout.
- Verdeel de ragout over een ovenschaal. Verkruimel de **geitenkaas** erover.
- Bedeck de bovenkant met het **bladerdeeg** en snijd het **bladerdeeg** kruislings in zodat er een ruitpatroon ontstaat.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** gaar is en goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Verdeel de pastei over diepe borden.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Köfte in kruidige tomatenstoof

met aardappelen en Libanees platbrood

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Rode puntpaprika



Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden



Aardappelen



Libanees platbrood



Afrikaanse kruidenmix



Passata



Verse bladpeterselie en munt



Citroen



Labne



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

Dit gerecht is geïnspireerd op *Kefta mkaouara* - kleine gehaktballetjes in een pittige tomatensaus. Het valt zowel bij kinderen als volwassenen in de smaak!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	444 /106
Vetten (g)	28	4
Waaran verzadigd (g)	8,6	1,2
Koolhydraten (g)	92	13
Waaran suikers (g)	14,9	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **gehaktballen**, afgedekt, in 4 - 5 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **aardappelen** en **tomaat** in blokjes. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen.

Weetje Wist je dat puntpaprika 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.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Stoof maken

- Verhit dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de **rode puntpaprika** 1 - 2 minuten. Voeg de **knoflook**, **ui** en **aardappelen** toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg de **Afrikaanse kruiden**, **tomaat**, **passata**, witte wijnazijn en per persoon: 50 ml water en ½ tl honing toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Zet het vuur laag en laat, afgedekt, 12 - 15 minuten stoven, of tot de **aardappelen** gaar zijn.



3. Gehaktballetjes toevoegen

- Haal het deksel van de pan, voeg de **gehaktballen** toe en verwarm 2 minuten mee.
- Rooster ondertussen het **platbrood** 2 - 3 minuten in de oven.



4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn en de **citroen** in partjes.
- Verdeel de stoof over de borden en garneer met de **verse kruiden**.
- Snijd het **platbrood** in punten en serveer ernaast.
- Garneer met 1 **citroenpartje** per persoon en de **labne**.

Eet smakelijk!

Kipworstjes met parelcouscous

met labne, sumak en gestoofde groenten in Midden-Oosterse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aubergine



Ui



Paprika



Knoflookteel



Verse koriander



Parelcouscous



Midden-Oosterse
kruidenmix



Gekruide kipworstjes



Labne



Sumak



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

De kipworstjes zijn gemaakt van lokale scharrelkippen en ze zijn gekruid met paprika, oregano en tijm. Ze bevatten speciaal voor ons minder zout!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	60	120	180	240	300	360
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Sumak (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2477 /592	365 /87
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,7
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	12,6	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Parelcouscous koken

- Verhit per persoon: 200 ml water en ¼ bouillonblokje aan de kook in een pan.
- Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en laat 12 - 14 minuten koken. Giet daarna af indien nodig.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in smalle reepjes (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **koriander** grof.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel. Voeg de **knoflook**, de **ui** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg vervolgens de **aubergine** toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg als laatste de **paprika** toe en bak, afgedekt, nog 4 minuten.
- Bak tenslotte het geheel 1 minuut zonder deksel.

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



3. Kipworstjes bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel.
- Bak de **worstjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Dek de pan vervolgens af en bak nog 3 - 4 minuten, of tot de **worstjes** gaar zijn.



4. Serveren

- Meng in een kom de **labne** met ¼ tl **sumak** per persoon.
- Meng vervolgens de **groenten**, inclusief de kruidenolie waar de **groenten** in gebakken zijn, door de **parelcouscous** zodat de smaken goed intrekken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **parelcouscous** met de gestoofde **groenten** en de **gekruide kipworstjes**. Voeg naar smaak de gekruide **labne** en de **verge koriander** toe (zie Tip).

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



Veggie linguine met vegan gehaktballetjes

met zelfgemaakte tomaat-paprikasaus en basilicum

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Vegan gehaktballetjes van de Vegetarische Slager		Linguine
	Rode puntpaprika		Passata
	Sjalot		Knoflookteens
	Vers basilicum		Tomaat
	Italiaanse kruiden		Geraspte Italiaanse kaas Paprikapoeder

Ontdek deze lekkere plantaardige keuze: de **vegan gehaktballen** van **De Vegetarische Slager!** Geniet volop van je maaltijd met deze 100% plantaardige smaakmakers. Verrijk dit gerecht met deze gehaktballen die niet alleen onweerstaanbaar lekker zijn, maar ook nog eens vriendelijk voor onze planeet.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gehacktballetjes van de Vegetarische Slager*	5	10	15	20	25	30
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	618 /148
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,5
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	16,7	3,3
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **puntpaprika** en verwijder de zaadlijsten. Snipper de **sjalot** grof en snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!). Pel de **knoflook**.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten roosteren

Meng in een ovenschaal de groenten en **knoflook** met de **Italiaanse kruiden**, het **paprikapoeder** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 10 - 15 minuten in de oven.

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



3. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Kook de **linguine** 10 - 12 minuten. Giet daarna af, bewaar 50 ml kookvocht per persoon en laat uitstomen.



4. Vegan balletjes bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vegan balletjes** 5 - 6 minuten, of tot ze vanbinnen gaar zijn. Snijd ondertussen het **basilicum** grof.



5. Saus maken

Voeg de geroosterde **groenten**, de **passata**, het kookvocht, de helft van het **basilicum**, en ½ tl balsamicoazijn per persoon toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot een gladde saus en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Meng de saus door de **linguine**. Voeg de **balletjes** toe aan de saus, meng goed door en verwarm het geheel nog 1 minuut.

Tip: Heb je een blender? Mix dan alle ingrediënten in je blender.



6. Serveren

Verdeel de **linguine** met **balletjes** over de borden. Garneer met de **geraspte Italiaanse kaas** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

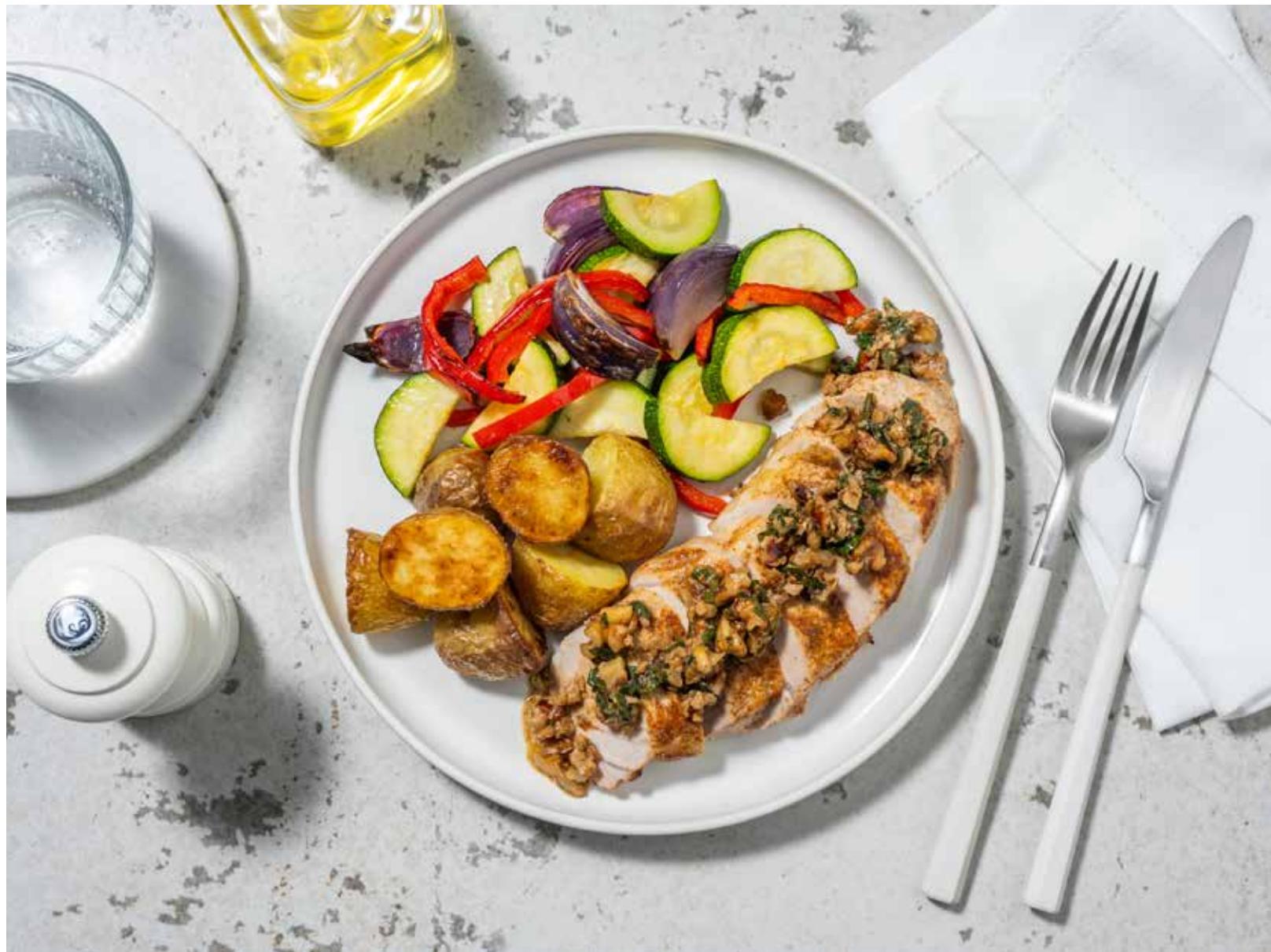


Varkensoester in walnoot-peterseliedressing

met krieltjes en geroosterde groenten

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Varkensoester



Knoflookteentje



Ui



Courgette



Paprika



Citroen



Verse bladpeterselie



BBQ-rub



Walnootstukjes



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

De varkensoester is een stuk vlees uit de bil van het varken.
Het vlees is vrij mager en heerlijk mals. Zeer geschikt dus voor een gebalanceerde maaltijd!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, ovenschaal, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2598 / 621	412 / 98
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,7
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	8,7	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** en halveer eventuele grote **krieltjes**. Meng in een grote kom met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier. Rooster de **krieltjes** 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **ui** in partjes. Snijd de **paprika** in repen (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in halve maantjes. Meng in dezelfde grote kom de **groenten** met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** over de andere helft van de bakplaat en rooster de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven. Pers ondertussen de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Rasp de schil van de **citroen** en snij vervolgens in 6 partjes.



4. Varkensoester bakken

Verhit, wanneer de **krieltjes** en **groenten** nog 10 minuten moeten bakken, ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **varkensoester** in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Haal de **varkensoester** uit de pan en leg in een ovenschaal, maar bewaar de pan met het bakvet. Bestrooi de **varkensoester** met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Zorg ervoor dat de **varkensoester** volledig bedekt is met de **BBQ-rub**. Bak de **varkensoester** 3 - 5 minuten mee in de oven.



5. Dressing maken

Verhit de koekenpan met het bakvet opnieuw op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **walnootstukjes** 1 minuut. Haal de pan van het vuur en meng de **bladpeterselie** en per persoon: 1 tl **citroenrasp** en het sap van 1 **citroenpartje** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes**, de **groenten** en het **vlees** over borden. Garneer met de walnoot-peterseliedressing.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kabeljauw in jasje van bietentortillachips

met rijst, mais, Mexicaanse kruiden en koriander

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kabeljauwfilet



Bieten-tortillachips



Witte langgraanrijst



Mais in blik



Ui



Courgette



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Mayonaise



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

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zit in de buitenste de meeste voedingsstoffen!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Vergiet, diep bord, pan, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3962 /947	825 /197
Vetten (g)	50	10
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,8
Koolhydraten (g)	90	19
Waarvan suikers (g)	9,2	1,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).
- Giet daarna af en laat uitstomen.

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



2. Groenten bakken

- Snipper de **ui** en snijd de **courgette** in halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **courgette** 3 - 4 minuten.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet en voeg de **mais** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de koekenpan.
- Meng goed door en bak de **mais** nog 2 - 3 minuten mee.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vis bereiden

- Maak ondertussen een kleine opening in de zak met **tortilla's**. Stamp de **tortillachips** in kleine stukjes en voeg toe aan een diep bord.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout.
- Besmeer de **vis** met de **mayonaise**, maar houd een klein beetje **mayonaise** apart voor de saus. Wentel de **vis** door de **tortillachips**. Zorg ervoor dat **vis** volledig bedekt is met de **tortillachips**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.



4. Serveren

- Snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **koriander** met de overige **mayonaise** en ½ tl witte wijnazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** en groenten over kommen of diepe borden. Serveer de **vis** erbovenop.
- Serveer met de koriandermayonaise en garneer met de overige **koriander**.

Eet smakelijk!

Sticky gehaktballetjes met Thais basilicum met sesamnoedels en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Half-on-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Zoete Aziatische saus



Thais basilicum



Gezouten pinda's



Knoflookteentjes



Sesamolie



Limoen



Mie noedels



Vissaus



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

Binnen *no time* zet jij deze lekkere en gezonde Aziatische noedels op tafel! We hebben de groenten namelijk alvast voor je gesneden.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mie noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4184 /1000	821 /196
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,9
Koolhydraten (g)	103	20
Waarvan suikers (g)	20,6	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	5,7	1,1

Allergenen

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



1. Gehaktballetjes bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **mie noedels**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar en rondom bruin.
- Zet het vuur uit en voeg de **zoete Aziatische saus** en **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de saus met de **gehaktballetjes**. Houd afgedekt warm.



2. Snijden

- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd het **basilicum** in dunne reepjes. Hak de **pinda's** grof.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten roerbakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur.
- Roerbak de **groentemix** en de **knoflook** 5 - 7 minuten.
- Voeg de **noedels** toe aan de **groenten** en verhit nog 1 minuut.
- Zet het vuur laag, voeg de **sesamolie** toe en pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de saus met **gehaktballetjes** erover.
- Garneer met de **pinda's** en het **Thaise basilicum**.

Eet smakelijk!



Gewokte noedels met kippendijreepjes in teriyaki met groentemix, pinda's en komkommer

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Knoflookteen



Mie noedels



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



Komkommer



Sesamolie



Gemberpuree



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



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

Dit gerecht zet je supersnel op tafel omdat wij niet alleen de
kippendij, maar ook de groentemix alvast voor je gesneden
hebben!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, vergiet, pan met deksel, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	548 / 131
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,1
Koolhydraten (g)	65	13
Waarvan suikers (g)	22,2	4,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	4,6	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels** (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **pinda's** grof (scan voor kooktips!).
- Snijd de **komkommer** in schijfjes.
- Meng in een kom de **komkommer** met 1 tl wittewijn- of rijstazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.

Gezonheidstip ☀ Let jij op je zoutinnname? Laat dan het bouillonblokje achterwege of gebruik zoutarme bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Roerbakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok op middelhoog vuur.
- Roerbak de **gemberpuree**, de **knoflook** en de **kippendijreepjes** 3 - 5 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet af en spoel met koud water.



3. Teriyakisaus toevoegen

- Voeg de **groentemix** toe aan de wok en roerbak 4 - 6 minuten mee.
- Voeg de **noedels**, **teriyakisaus**, **sesamolie** en per persoon: ½ el ketjap, 1 el water en ½ tl sambal toe aan de wok. Verhit het geheel nog 1 minuut.
- Schep goed om en voeg eventueel sojasaus, peper en zout naar smaak toe.



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden.
- Garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de **komkommer**.

Weetje ☀ Wist je dat pinda's rijk zijn aan onder andere vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium voor de vorming en goede werking van botten en spieren. Een handje pinda's levert al 20% van de ADH van beide.

Eet smakelijk!