



Frisse krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in water



Pruimtomaat



Verse dille & bieslook



Rode ui



Kappertjes



Witte kaas



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

Romatomaten of pruimtomaten worden ook wel pomodoritomaten genoemd, wat letterlijk "gouden appels" betekent. De naam doet dus niks onder aan de heerlijke volle smaak!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tonijn in water (blikken)	1	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (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)	2544 / 608	469 / 112
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,4
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	10,9	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de krieltjes en de sperziebonen.
- Was de krieltjes, halveer ze en snij eventuele grote krieltjes in kwartjes.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.

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



Groenten koken

- Kook de krieltjes 10 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en kook 5 minuten verder. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de tomaat in partjes.
- Snijd de dille en bieslook fijn.



Salade maken

- Laat de tonijn uitlekken.
- Meng in een saladekom de ui met de kappertjes, de tonijn, extra vierge olijfolie, witewijnazijn en de helft van de verse kruiden.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de krieltjes, sperziebonen, tomaat en mayonaise toe. Meng goed.



Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruimel de witte kaas over de salade en garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Romige lasagne met aubergine

met verse lasagnebladen, spinazie en Goudse kaas

Familie | Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aubergine



Ui



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Spinazie



Kookroom



Geraspte oude
Goudse kaas



Verske lasagnebladen



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

Mensen houden al eeuwen van lasagne! Het oudste geschreven recept voor lasagne komt uit de 14e eeuw, uit een Italiaans kookboek genaamd "Liber de Coquina".

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, 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
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	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
Vergeleken lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 /837	474 /113
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	22,7	3,1
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	10,8	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Aubergine snijden

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

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



Aubergine bakken

Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier en wrijf in met een flinke scheut olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de aubergine 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snipper ontussen de ui en pers de knoflook of snij fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 2 minuten.



Roux maken

Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak 2 minuten. Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot het de consistentie van room heeft.



Saus afmaken

Voeg de Italiaanse kruidenmix toe aan de saus en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de room, ¼ van de kaas en peper en zout naar smaak toe.



Lasagne maken

Vet een ovenschaal in met een klein scheutje 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.



Serveren

Bestrooi met de overige kaas. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven. Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt.

Eet smakelijk!

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



Spaghetti met knoflookgarnalen

met venkel-tomatensaus en vers basilicum

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Passata



Spaghetti



Knoflookteent



Venkel



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Rode ui



Rode puntpaprika



Citroen



Garnalen



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.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	466 /111
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,6
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	17,1	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halver de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes.
- Snijd de ui en puntpaprika in halve ringen. Snijd het basilicum fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta, afgedekt, 9 - 11 minuten.
- Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de venkel, ui en puntpaprika toe en bak in 5 - 7 minuten gaar.
- Voeg de Siciliaanse kruiden en de knoflook toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en 1 el kookvocht per persoon. Voeg de passata toe, laat 4 - 5 minuten zachtjes koken en breng op smaak met peper en zout.



Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de garnalen in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de pasta en garnalen door de saus (zie Tip).

Tip: Is de saus te droog? Voeg dan nog een beetje kookvocht toe.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Rasp de schil van ¼ citroen per persoon over de borden en snijd de citroen in partjes.
- Garneer met het verse basilicum en de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bulgogi stir-fry met noedels en varkensvlees

met spitskool, sesamzaad en bosui

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse gember



Knoflookteentje



Rode ui



Bosui



Varkensoerworst



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Paprika



Volkoren noedels



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2548 / 609	534 / 128
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	18,1	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snipper de ui. Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

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



Roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de gember, knoflook en ui 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd het vel van de worst open. Knijp het vlees uit het vel en in de pan.
- Roerbak het vlees in 2 - 3 minuten los.

Tip: Hou je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



Afmaken

- Voeg de bulgogisaus, de bosui en de paprika toe en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Kook ondertussen de noedels 1 - 2 minuten.
- Voeg de gesneden spitskool toe en kook 1 minuut verder.
- Giet de noedels en spitskool af en voeg toe aan de hapjespan.



Serveren

- Blus het geheel af met de sojasaus, de witte wijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.
- Verdeel de stir-fry over de borden.
- Garneer met de sesamzaadjes en de achtergehouden bosui.

Eet smakelijk!



Loaded BBQ enchilada's met zwarte bonen

met tomatensalsa, kaas, zure room en limoen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Onze biologische zure room komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Knoflookteentje



Paprika



Bosui



Zwarte bonen



Pruimtomaat



Witte tortilla



Tomatenpuree



Mexicaanse kruiden



BBQ-rub



Limoen



Biologische zure room



Geraspte oude Goudse kaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	2	3	4	5	7	8
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
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)	2992 /715	478 /114
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	20,6	3,3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes. Snijd de bosui in fijne ringen. Houd 2 el van het groene gedeelte van de bosui per persoon apart voor de salsa.

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.



Groenten bakken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de paprika en de overige bosui 4 - 6 minuten. Spoel ondertussen de zwarte bonen af en laat uitlekken in een vergiet. Snijd de tomaat in blokjes.



Vulling maken

Voeg de tomatenpuree, **Mexicaanse kruidenmix**, **BBQ-rub** (let op: beide zijn pittig! Gebruik naar smaak) en ¼ van de tomatenblokjes toe. Bak 1 minuut. Voeg de zwarte bonen en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Verlaag het vuur en laat 5 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



Tomatensalsa maken

Rasp boven een kleine kom de schil van de limoen met een fijne rasp. Halver de limoen en pers de helft uit boven dezelfde kleine kom. Snijd de overige limoen in partjes. Voeg de suiker, het achtergehouden groene gedeelte van de bosui en de overige tomatenblokjes toe aan de kleine kom. Roer goed door en zet apart.



Enchilada's maken

Smeer de tortilla's in met een dun laagje zure room. Houd een beetje zure room apart om mee te garneren. Vul de tortilla's met de bonen, maar bewaar een deel van de saus om over de enchilada's te gieten. Vouw de tortilla's dicht en leg in een ovenschaal. Schep de overige saus eroverheen en bestrooi met de kaas. Bak de enchilada's 10 - 14 minuten in de oven.



Serveren

Verdeel de enchilada's over de borden. Serveer met de frisse tomatensalsa en de limoensapjes. Garneren met een toefje zure room.

Eet smakelijk!



Pompoensoep met croutons van ciabatta

met crème fraîche, pompoenpitten en linzen

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse tijm



Pompoenblokjes



Zoete aardappel



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Crème fraîche



Wortel



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

Crème fraîche is een heerlijke toevoeging aan allerlei gerechten, van soepen tot desserts. In tegenstelling tot zure room is het duidelijk voller en minder zuur, waardoor het de andere smaken in een gerecht niet overheerst.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2757 /659	353 /84
Vetten (g)	29	4
Waaran verzadigd (g)	8,8	1,1
Koolhydraten (g)	69	9
Waaran suikers (g)	18,4	2,4
vezels (g)	25	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm en snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.



Soep maken

- Voeg de pompoen, knoflook en de helft van de tijm toe aan de pan. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig en snijd in grove stukken.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en de honing. Voeg vervolgens de bouillon, de zoete aardappel, de wortel en de linzen toe. Kook, afgedeckt, 12 - 15 minuten.



Croutons maken

- Snijd de ciabatta in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ciabatta en de pompoenpitten 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal, wanneer de groenten klaar zijn, de soeppan van het vuur. Mix de groenten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is.



Serveren

- Meng ¾ van de crème fraîche door de soep. Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige crème fraîche.
- Garneer met de croutons, pompoenpitten en de overige tijm.

Eet smakelijk!



Ratatouillesoep met ciabatta met camembert

met auberginetopping en verse rozemarijn

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Courgette



Aubergine



Rode punt paprika



Franse camembert



Witte ciabatta



Roomkaas



Verse rozemarijn



Italiaanse kruiden



Passata



Ui



Knoflookteken



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

Probeer vandaag iets nieuws door een twist te geven aan een oude klassieker: ratatouille! Deze soep zit vol met dezelfde zomergroenten en is net zo lekker als het gerecht waar hij op geïnspireerd is.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, hapjespan, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Franse camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 / 669	317 / 76
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	12	1,4
Koolhydraten (g)	64	7
Waarvan suikers (g)	21,6	2,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de knoflook in plakjes en de courgette in blokjes.
- Snijd de puntpaprika in repen en de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote soeppan op hoog vuur. Bak de knoflook, ui, courgette en puntpaprika 4 - 5 minuten. Roer regelmatig door.



Ciabatta bakken

- Blus af met de witewijnazijn en roer de passata, de Italiaanse kruidenmix en de bouillon erdoor. Breng aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes pruttelen.
- Snijd de ciabatta open en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en bak 3 - 4 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de camembert in plakjes.



Aubergine bakken

- Beleg de ciabatta met de camembert, bestrooi met de rozemarijn en bak nog 3 - 4 minuten in de oven.
- Besprenkel de ciabatta met camembert met de honing.
- Snijd ondertussen de aubergine in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Breng de aubergine op smaak met peper en zout. Bak 6 - 8 minuten, of tot de aubergine gaar is. Schep regelmatig om.



Serveren

- Voeg de roomkaas toe aan de soep.
- Pureer met een staafmixer tot de gewenste dikte, of laat het mixen eventueel achterwege. Voeg eventueel een scheutje water toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen. Garneer met de gebakken aubergine en serveer de ciabatta ernaast.

Eet smakelijk!



Romige spaghetti met vegetarisch gehakt en pecorino

met mascarpone-tomatensaus, puntpaprika en vers basilicum

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Rode puntpaprika



Ui



Knoflookteentje



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Vers basilicum



Geraspte pecorino DOP



Mascarpone



Italiaanse kruiden



Vegan gehakt



Wortel



Tomaat



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

Pecorino is een Italiaanse schapenkaas en lijkt op Parmigiano Reggiano, maar wordt korter gerijpt en heeft daardoor een zachtere smaak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 /871	544 /130
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,2
Koolhydraten (g)	100	15
Waarvan suikers (g)	30,5	4,6
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt en de helft van de Italiaanse kruidenmix 3 - 4 minuten.
- Voeg dan de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak nog 1 minuut zodat het water verdampft. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.



Saus afmaken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de tomatenblokjes uit pak, de suiker en de overige Italiaanse kruidenmix toe. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten pruttelen.
- Voeg de mascarpone en het gehakt toe en meng goed door. Laat nog 2 - 3 minuten sudderden.
- Voeg de spaghetti en 1 el kookvocht per persoon toe en meng goed.



Pasta koken

- Kook de pasta in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.
- Snijd het basilicum fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de puntpaprika en wortel toe en bak nog 1 - 2 minuten.



Serveren

- Verdeel de pasta over diepe borden. Verdeel de tomaat erover.
- Garneer met de pecorino en het basilicum.

Eet smakelijk!



Kabeljauwfilet in knoflookbotersaus

met gesmoorde prei en sperziebonen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Prei



Sperziebonen



Rode ui



Knoflookteent



Verse bladpeterselie



Kabeljauwfilet



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

Kabeljauw zwemt in zoutwater en behoort tot de magere vissoorten.
Deze filet is laag in vet en hoog in eiwit!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 /665	405 /97
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,1
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	6,7	1
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Was de aardappelen grondig en snijd in grote stukken.

Weetje • Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten boordevol vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



Aardappelen bakken

Meng in een kom de aardappelen met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven. Snijd de prei in 3 stukken. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 2 gelijke stukken. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten bakken

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de prei, de helft van de knoflook en de helft van de ui 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en voeg de sperziebonen toe. Dek de pan af. Breng aan de kook. Kook 10 - 12 minuten, of tot de bonen beetgaar zijn. Giet daarna af en bewaar apart.



Vinaigrette maken

Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie en de mosterd. Meng met de overige ui en breng op smaak met peper en zout. Snijd de peterselie fijn.



Vis bakken

strooi de bloem uit over een bord. Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Wentel de vis door de bloem. Verhit, wanneer de aardappelen bijna klaar zijn, een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Serveer de vis op borden en garneer met de peterselie.



Serveren

voeg de knoflook en opnieuw een klontje roomboter toe aan dezelfde pan. Laat de roomboter smelten op hoog vuur, zodat deze lichtbruin en schuimig wordt. Breng op smaak met peper en zout en schenk over de vis. Roer de vinaigrette naar smaak door de sperziebonen en prei. Serveer de groenten met de vis en aardappelen ernaast.

Eet smakelijk!



Za'atar wraps met varkensvlees en verse kruiden

met sinaasappelroomkaas, frisse salsa en sumak

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte tortilla



Za'atar



Roomkaas



Sumak



Ui



Tomaat



Handsinaasappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Vers bladpeterselie en munt



Groene puntaprika



Varkensboerengehakt



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

Groene puntaprika's worden eerder geoogst dan hun rode, oranje of gele soortgenoten. Dit betekent dat ze iets minder zoet zijn, maar ze hebben ook een stevigere, knapperigere textuur - perfect voor een extra verfrissende bite!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 /774	647 /155
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	14	2,8
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	16,2	3,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Pers de helft van de sinaasappel uit en snijd de overige sinaasappel in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de tomaat met de sinaasappelblokjes en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



Bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de ui met de puntpaprika en de Midden-Oosterse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe aan de groenten en bak 3 - 5 minuten. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.



Mengen

- Meng in een kleine kom de aangegeven hoeveelheid water met een scheutje olijfolie. Smeer dit over één kant van de tortilla's en bestrooi met de za'atar.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met $\frac{2}{3}$ van de sumak en $1 \frac{1}{2}$ el salsaappelsap per persoon.



Serveren

- Besmeer de lege kant van de tortilla's met de roomkaas.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan vullen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige sumak. Besprenkel met honing naar smaak en vouw de tortilla's dicht.

Eet smakelijk!



Kip in zoete sojasaus met pikante honingpinda's

met sticky knoflookrijst, paksoi en wortel

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Pikante honingpinda's



Zoet-pittige chilisaus



Sojasaus



Gele wortel



Kipfilethaasjes



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

Paksoi, met zijn knapperige stelen en zachte bladeren, is een veelzijdige en voedzame groente. Oorspronkelijk afkomstig uit China, wordt het vaak gebruikt in de Aziatische keuken vanwege zijn milde, sappige smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30	
Risottorijst (g)	65	130	200	260	330	390	
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3	
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60	
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3	
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60	
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	2	2	3	3	
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600	
Zelf toevoegen							
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½	
Water voor de rijst (ml)	100	200	300	400	500	600	
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 /651	535 /128
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,6
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	16,1	3,2
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



Rijst koken

- Weeg de rijst af. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de sesamolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Verlaag het vuur en voeg de rijst, de aangegeven hoeveelheid water en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip).
- Kook de rijst, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Houd apart tot serveren.

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



Wortels bakken

- Snijd de wortels in dunne halve maantjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de wortels 3 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd de paksoi in repen (zie Tip).

Tip: Snijd de paksoi eventueel in grovere stukken zodat deze wat meer bite behoudt tijdens het bakken.



Honingpinda's hakken

- Voeg de paksoi toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Dek de pan af en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de pikante honingpinda's grof.



Serveren

- Snijd de kipfilethaasjes in stukken van 1 - 2 cm. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de kip 4 minuten.
- Voeg de zoet-pittige chilisaus, sojasaus en ketjap toe en bak nog 1 minuut.
- Verdeel de rijst en groenten over de borden. Schep de kip met saus op de rijst. Garneer met de pikante honingpinda's.

Eet smakelijk!



Bulgur met geroosterde wortel en feta

met harissa, spinazie en amandelen

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Knoflookteentje



Rode ui



Harissa



Babyspinazie



Gezouten amandelen



Feta



Gele wortel



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

De kruiden die dit gerecht tot leven brengen zijn komijn, korianderzaad en een snuf gedroogde chilipeper - samen maken ze van dit gerecht een feestelijke maaltijd.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	65	130	195	260	325	390
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Babyspinazie* (g)	65	125	250	250	375	375
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	441 / 105
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	15,2	2,4
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de wortel in de lengte en snij in dunne stafjes van maximaal ½ cm dik. Meng in een kom de wortel met de Midden-Oosterse kruidenmix. Besprenkel met een scheutje olijfolie en schep goed om.



Wortel bakken

Verspreid de wortel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De wortel is klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan. Weeg de bulgur af en kook 10 minuten, of tot de bulgur gaar is. Roer regelmatig door.



Mengen

Snipper de ui en pers de knoflook of snij fijn. Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de honing en harissa toe en bak 30 seconden, of tot het begint te geuren. Voeg de saus toe aan de bulgur en roer goed door.



Spinazie toevoegen

Voeg de spinazie in delen toe aan de bulgur en roer goed door. Hak de gezouten amandelen grof en bewaar apart.



Serveren

Serveer de bulgur over borden en leg de geroosterde wortel erbovenop. Verkruimel de feta eroverheen en garneer met de gehakte amandelen.

Eet smakelijk!

Weetje 🍎 Wist je dat deze maaltijd rijk is aan vezels en calcium? Dat is te danken aan de groenten, de bulgur en calciumrijke ingrediënten zoals de feta en amandelen. Je krijgt bijna 50% van de ADH binnen voor zowel vezels als calcium!



Noedels met veggie runderstukjes in gembersaus

met pinda's, verse kruiden en roerbakgroenten

Veggie | Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Dit noedelgerecht is geïnspireerd op de 'Swicy' trend waarbij zoet met pittig gecombineerd wordt. De hoisin, honing, sambal en pikante honingpinda's in dit recept omarmen deze trend en geven veel smaak aan het gerecht."



Volkoren noedels



Sesamolie



Gemberpuree



Knoflookteentje



Vegetarische runderstukjes



Verse bladpeterselie en koriander



Gezouten pinda's



Woksaus met gember



Roerbakmix met champignons



Wortel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, rasp, pan, keukenpapier, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	622 /149
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,8
Koolhydraten (g)	67	15
Waarvan suikers (g)	19,4	4,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en spoel af onder koud water.
- Verdeel de bloem over een diep bord.
- Dep de vegetarische runderstukjes droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout en wentel door de bloem (zie Tip).

Tip: Doe dit direct voor het bakken zodat het vlees knapperig blijft.



Vegetarische runderstukjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische runderstukjes 3 - 4 minuten.
- Voeg de helft van de woksaus toe en verlaag het vuur. Roerbak 1 minuut, zodat de stukjes goed bedekt zijn met de saus.
- Pers ondertussen de knoflook of snij fijn. Rasp de wortel.



Noedels roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Roerbak de groentemix, geraspte wortel, gemberpuree en de knoflook 6 - 8 minuten.
- Voeg de noedels, de overige woksaus en sambal naar smaak toe aan de wok.
- Roerbak nog 1 minuut en voeg dan de vegetarische runderstukjes, honing en sojasaus naar smaak toe. Meng goed door.



Serveren

- Hak de pinda's grof. Snijd de verse kruiden fijn.
- Serveer de roerbak op borden.
- Garneer met de pinda's en de verse kruiden.
- Besprenkel met de sesamolie.

Eet smakelijk!



Kruidige Birmaanse stijl varkenscurry

met rijst, sinaasappelsalade, mangochutney en koriander

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Ik hou van alle soorten curry's, én van experimenteren in de keuken met verschillende smaken. In deze versie in Birmese stijl gaar je varkensvlees in een kruidige curry van garam masala, gember, kurkuma en tomatenpuree."



Witte langgraanrijst



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Knoflookteentje



Ui



Gemberpuree



Tomatenpuree



Garam masala



Gemalen kurkuma



Champignons



Wittekool en wortel



Limoen



Mangochutney



Ongezouten pinda's



Verse koriander



Handsinaasappel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	50	100	150	200	250	300
Varkenssreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (kuijpe(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Garam masala (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	70	125	200	250	325	375
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Handsinaasappel* (stuk(s))	1	1½	2	2½	3½	4
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2602 / 622	445 / 106
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,8
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	23	3,9
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Weeg de rijst af en kook 8 - 11 minuten, of tot de rijst gaar is. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in vieren.



Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak de ui en de champignons 1 - 2 minuten.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de knoflook, kurkuma, tomatenpuree, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de gemberpuree toe. Bak 1 minuut verder.
- Voeg de bouillon toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur.



Dressing maken

- Voeg het varkensvlees toe en kook 3 - 6 minuten, of tot het varkensvlees gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen met een scherp mes de schil en het witte vlees van de sinaasappel. Snijd het vruchtvlees in partjes.
- Snijd de koriander grof. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Meng in een saladekom de mangochutney met het sap van 1 limoenpartje per persoon en de overige gemberpuree.



Serveren

- Voeg de koriander, koolmix en sinaasappel toe aan de saladekom. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel de curry erover. Garneer met de pinda's.
- Serveer de sinaasappelsalade en eventuele overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Stir-fry met kip en volkoren noedels

met groenten, Koreaanse kruiden en rode peper

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Groentemix
met witte kool



Koreaanse kruidenmix



Volkoren noedels



Javaanse wokpasta



Kippendijreepjes



Sojasaus met minder zout



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

Kippendij is een geliefd stukje van de kip. Het vlees is donkerder en iets vetter dan de filet, waardoor het lekker mals en extra vol van smaak is.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2268 / 542	558 / 133
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	5	1,2
Koolhydraten (g)	58	14
Waarvan suikers (g)	18,9	4,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	7
Zout (g)	2,8	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Pers de knoflook of snij fijn.



Roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de kip, knoflook, Javaanse wokpasta en **rode peper** 2 - 3 minuten.
- Voeg de groentemix en de Koreaanse kruidenmix toe. Voeg de sojasaus en ketjap toe en bak, afgedekt, 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Noedels koken

- Breek ondertussen de noedels boven de pan en kook 3 - 4 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht en giet daarna af. Voeg de noedels toe aan de wok.
- Voeg 1 el kookvocht per persoon toe en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.



Serveren

- Serveer de stir-fry op borden.

Eet smakelijk!



Couscousbowl met varkensreepjes, aubergine en tahinsaus

met gefrituurde uitjes, cherrytomatensalade en verse munt

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Zwarteknoflookmarinade



Sjalot



Limoen



Rode cherrytomaten



Volkoren couscous



Aubergine



Rode cherrytomaten



Midden-Oosterse kruidenmix



Tahinsaus



Gefrituurde uitjes



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, vershoudfolie, saladekom, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Zwarteknollookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3264 /780	446 /107
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	8	1,1
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	24,7	3,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de couscous toe en laat, afgedekt, 8 minuten staan.
- Voeg de zwarteknollookmarinade toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Aubergine in de magnetron

- Snijd de aubergine in de lengte in partjes.
- Bestrooi met de helft van de Midden-Oosterse kruiden en voeg toe aan een hittebestendige kom.
- Dek de kom af met vershoudfolie en verwarm 4 - 5 minuten in de magnetron op de hoogste stand, of tot de aubergine zacht is.
- Verwarm, als de partjes nog stevig zijn, de aubergine 1 - 2 minuten langer in de magnetron.



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de varkensreepjes met de overige Midden-Oosterse kruidenmix 2 - 3 minuten, of tot de varkensreepjes gaar zijn.
- Besprenkel met de honing en zet het vuur uit.
- Halver de cherrytomaten. Snipper de sjalot en snijd de verse munt grof. Voeg deze 3 ingrediënten toe aan een saladekom.
- Snijd de limoen in 6 partjes.



Serveren

- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de saladekom.
- Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de couscous in kommen. Verdeel de aubergine, de salade en de varkensreepjes eroverheen. Besprenkel met de tahinsaus en garneer met de gefrituurde uitjes. Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Salade met gekaramelliseerde peer en blauwe kaas

met courgette, aardappeltjes en walnoten

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Rode ui



Walnootstukjes



Blauwekaasblokjes



Rucola en veldsla



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

Peren zijn niet alleen heerlijk, maar ook voedzaam! Ze zitten boordevol vezels, vitamine C, en kalium, wat goed is voor je spijsvertering, immuunsysteem en bloeddruk.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	40	40	60	60
Blauwkaasblokjes* (g)	40	75	100	150	175	225
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2615 /625	405 /97
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	15	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Halveer de courgette in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 20 - 22 minuten in de oven, of tot de courgette gaar is.



2 Walnootstukjes roosteren

- Verdeel de aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie, breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot de aardappelblokjes goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de walnootstukjes. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 Salade maken

- Halveer de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in partjes.
- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de peer 8 - 16 minuten, of tot de peer zacht en goudbruin is. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Snipper ondertussen de ui (zie Tip).

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



4 Serveren

- Voeg de courgette en de sla toe aan een saladekom en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg de wittewijnazijn en de ui toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de gebakken aardappelen over de borden. Schep de salade ernaast.
- Leg de peer bovenop de salade. Garneer met de blauwkaasblokjes en geroosterde walnootstukjes.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet in ontbijtspek met aardappeltjes

met wortels en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	448 / 107
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	14,9	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen, snijd in plakken van ½ cm dik en voeg toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje zonnebloemolie en breng op smaak peper en zout.
- Verdeel de aardappelschijfjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Wortels koken

- Schil de wortel of was grondig. Snijd de wortel in dunne plakken.
- Voeg de wortel toe aan een pan. Vul de pan met een bodempje water met een snufje zout.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat uitstomen.
- Roer de extra vierge olijfolie door de wortel (zie Tip). Breng op smaak met peper.

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



Ui bakken

- Snipper de ui.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de gebakken ui toe aan de wortel en meng goed.
- Bewaar apart en houd warm tot serveren.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en wikkel de vis in het ontbijtspek.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 - 4 minuten per kant, of tot de vis gaar is. Breng op smaak met peper.
- Serveer de in spek gewikkeld vis met de aardappelschijfjes en de wortelschijfjes. Serveer de ravigotesaus ernaast.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky rundergehaktballetjes

met aardappelpuree, sperziebonen en ui

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Door panko aan het gehakt toe te voegen, blijven de ingrediënten beter aan elkaar plakken en wordt het resultaat malser. Het paneermeel absorbeert ook de sappen die vrijkomen tijdens het bakken, waardoor de gehaktballen lekker sappig blijven!

Scheur mij af! ↗



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus met minder zout



Verse bladpeterselie en bieslook

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	459 / 110
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	19,9	3,2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Mengen

Besprengel de sperziebonen met olijfolie, voeg de overige ui toe en bak 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kleine kom de ketchup met de sojasaus, de honing en de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak al roerend 2 minuten. Zet daarna het vuur uit.

Puree maken

Snijd ondertussen de verse kruiden fijn. Stamp de aardappelen, een klein klontje roomboter en wat kookvocht naar smaak met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en de verse kruiden toe. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

Verdeel de puree over de borden. Schep de groenten en de gehaktballetjes ernaast. Besprengel met de saus uit de pan.

Eet smakelijk!



Orzo met gebakken witte kaas

met geroosterde groenten en paprikasaus

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

In dit recept leg je het witte kaas blok in zijn geheel in de oven. Zodra de kaas smelt vormt dit een heerlijk romige saus voor bij de orzo.

Scheur mij af!



Paprika



Courgette



Orzo



Geroosterde paprikasaus



Rode ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
ZWARTE balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 / 618	508 / 122
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,1
Koolhydraten (g)	72	14
Waarvan suikers (g)	17,4	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de paprika eerst in smalle repen en vervolgens door de helft.
- Halver de courgette in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de ui in halve ringen.
- Laat de witte kaas heel. Besmeer elke wittekaasplak met ½ el geroosterde-paprikasaus.

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



Ovenschaal vullen

- Voeg de gesneden groenten en de Italiaanse kruidenmix toe aan een ovenschaal.
- Meng met de zwarte balsamicoazijn en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de hele witte kaas in het midden van de ovenschaal op de groenten en bak 18 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De ovenschotel is klaar als de groenten beetgaar zijn en de witte kaas goed zacht is geworden.



Orzo koken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de orzo toe en rooster 1 minuut.
- Voeg ruim water toe en breng aan de kook. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Zet het vuur laag en kook de orzo, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar.



Serveren

- Giet de orzo af en meng in de ovenschotel.
- Meng goed met de kaas en groenten. Roer, vlak voor serveren, de overige geroosterde paprikasaus erdoor.

Eet smakelijk!



Fusion penne met rundergehakt en peterselie-yoghurtsaus

met Parmigiano Reggiano, aubergine en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min.



Penne



Knoflooksteen



Ui



Aubergine



Passata



Midden-Oosterse kruidenmix



Biologische volle yoghurt



Parmigiano Reggiano DOP



Verse bladpeterselie



Oosters gekruid rundergehakt



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

De naam penne is afgeleid van *penna*, het Italiaanse woord voor zowel veer als pen. Dit komt omdat de vorm lijkt op de stalen penpunt die vaak met een ganzenveer wordt gebruikt!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, grote koekenpan, fijne rasp, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Oosters gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 /786	628 /150
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,2
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	20,6	3,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.

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



Aubergine bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de aubergine 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak 2 minuten mee.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata, honing en de overige Midden-Oosterse kruidenmix toe. Laat 4 - 5 minuten zachtjes koken.
- Voeg de pasta, aubergine en het gehakt toe aan de saus. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano. Snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta over diepe borden en garneer met de Parmigiano Reggiano.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Hoisin-kipburger met komkommersalade

op een wortelbroodje met aardappelpartjes en taugé

Totale tijd: 40 - 50 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Doordat dit broodje gemaakt is op basis van wortel heeft het een heerlijk lichtzoete smaak en is het ook nog eens een bron van vezels.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Wortelbroodje		Hoisinsaus
	Komkommer		Rode ui
	Oranjehoen kipburger		Taugé
	Aardappelen		Verse koriander
	Nasi-bamikruidenmix		Wortel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grillpan of koekenpan, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	4017 / 960	591 / 141
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,5
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	24,9	3,7
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de aardappelen en snij de aardappelen in partjes. Verdeel de aardappelen over een met bakplaat met bakpapier (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle aardappelen, maar serveer ¾. De overige aardappelen kun je in de koelkast bewaren voor de volgende keer.



Aardappelpartjes maken

Besprengel de aardappelpartjes met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de aardappelen 30 - 35 minuten in de oven, of ze tot goudbruin kleuren. Schep halverwege om. Rasp de wortel en snij de koriander fijn. Snij de ui in halve ringen. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de komkommer.



Komkommer bereiden

Meng in een kom de wortel en koriander met de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart. Meng in een andere kom de komkommer met de rodewijnazijn en suiker. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren. Schep regelmatig om.



Burger bakken

Verhit een klontje roomboter in een grillpan of koekenpan op middelmatig vuur. Druk de burger aan met een spatel en bak 7 - 8 minuten. Draai de burger om, voeg de ui toe en bak nog 6 - 7 minuten. Voeg de taugé, de honing en ⅓ van de hoisinsaus toe. Meng goed en bak nog 1 minuut. Keer de burger een paar keer om, zodat deze goed bedekt is met de saus.



Hoisinmayo maken

Bak ondertussen het wortelbroodje 4 - 6 minuten in de oven. Voeg de wortelsalade toe aan de komkommerlinten en meng goed. Meng in een kleine kom de overige mayonaise met de overige hoisinsaus.



Serveren

Snijd het wortelbroodje open en besmeer met de hoisinmayo. Beleg met de ui, taugé, burger en wat salade. Bestrooi de aardappelen met de nasi-bamikruidenmix. Serveer de aardappelen en overige salade naast de burger. Serveer met extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Kipworstjesbowl met citroenmayonaise

met couscous, verse kruiden en courgette

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Je brengt deze vegetarische curry op smaak met een Afrikaanse kruidenmix. Deze mix bestaat onder andere uit venkelzaad, kurkuma, komijn en kaneel.

Scheur mij af!



Volkoren couscous



Gekruide kipworstjes



Ui



Knoflookteent



Wortel



Courgette



Tomaat



Midden-Oosterse kruidenmix



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Citroenmaya met zwarte peper



Dille, munt en bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, grote koekenpan, deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50	100	150	200	250	300
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	175	350	525	750	875	1100
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	460 / 110
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	6,8	0,9
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	18,9	2,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Haal de pan van het vuur en voeg de couscous toe aan de bouillon. Laat, afgedekt, 8 minuten staan. Roer de couscous los met een vork.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel en courgette in halve maantjes. Snijd de tomaat in blokjes.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en wortel 2 minuten.
- Voeg de courgette en tomaat toe en dek af met het deksel. Bak nog 6 - 8 minuten. Roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de worst in plakjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst 3 minuten, of tot hij rondom bruin kleurt.



Couscous afmaken

- Voeg de Afrikaanse kruidenmix toe aan de worst en dek af met het deksel. Bak nog 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de worst gaar is. Schep regelmatig om.
- Snijd ondertussen de citroen in 4 partjes. Snijd de verse kruiden grof.
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix en het sap van 1 citroenpartje per persoon toe aan de couscous. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de couscous toe aan de groenten en meng goed.
- Serveer de couscous op diepe borden en leg de worst erbovenop.
- Besprenkel met het bakvet en de citroenmayonaise.
- Garneer met de verse kruiden en serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Romige spaghetti met citroen en walnoot-basilicumtopping

met mini-romatomaten, courgette en spinazie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Knoflookteentje



Courgette



Mini-romatomaten



Geraspte Goudse kaas



Kruidenroomkaas



Vers basilicum



Walnootstukjes



Spaghetti



Citroen



Spinazie



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

De kruidenroomkaas in dit recept bevat smaakmakers als bieslook, peterselie en knoflook. Het maakt dit gerecht lekker romig en geeft het recept een extra smaakboost!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3059 /731	604 /144
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,4
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	14,7	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn.
- Rasp de courgette met een grove rasp. Halveer de tomaten.



Pasta koken

- Kook de pasta 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Verhit scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomaten toe en bak nog 3 - 4 minuten.
- Voeg de courgette en de spinazie toe en bak nog 3 - 4 minuten verder. Verkruimel het bouillonblokje erboven.



Topping maken

- Pers de citroen uit boven een kleine kom. Voeg de roomkaas en de helft van de Goudse kaas toe en meng goed.
- Snijd het basilicum fijn en voeg toe aan een andere kleine kom.
- Voeg de walnoten en de overige Goudse kaas toe en meng goed.
- bewaar apart voor de garnering.



Serveren

- Voeg de pasta, het roomkaasmengsel, de zwarte balsamicoazijn en eventueel wat kookvocht toe aan de groenten.
- Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de walnoot-basilicumtopping.

Eet smakelijk!



Sticky champignons met spiegelei

met aardappelpuree, paksoi en bosui

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

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

Scheur mij af!



Aardappelen



Paksoi



Kastanjechampignons



Koreaanse kruidenmix



Bosui



Zoete Aziatische saus



Ketjap manis



Ei



Taugé

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Taugé* (g)	25	50	50	100	100	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3½	5¼	7	8¾	10½
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 / 662	403 / 96
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	22,9	3,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snij in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snij zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



Groenten snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de paksoi toe en bak 4 minuten.
- Voeg het groene gedeelte toe en bak nog 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout, haal de paksoi uit de pan en bewaar apart.
- Snij de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snij de champignons in plakjes.



Sticky champignons maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de champignons en het witte gedeelte van de bosui toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de taugé, ketjap en zoete Aziatische saus toe. Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten.
- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan en bak het ei.



Serveren

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg de Koreaanse kruidenmix, een scheutje olijfolie en eventueel wat kookvocht toe en stamp goed door. Meng de paksoi door de aardappelpuree.
- Verdeel de aardappelpuree over diepe borden.
- Schep de champignons eroverheen. Leg het ei erbovenop en garneer met het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met geitenkaasbolletjes en pesto

met courgette, venkel en geroosterde pompoenpitten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



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



	Parelcouscous
	Geitenkaasbolletjes met honing
	Rode ui
	Venkel
	Courgette
	Knoflookteken
	Walnootstukjes
	Verse basilicum en oregano
	Grana Padano blokken DOP
	Rucola
	Pompoenpitten

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verge basilicum en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Grana Padano volkoren DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	827 /198
Vetten (g)	57	13
Waarvan verzadigd (g)	13	2,9
Koolhydraten (g)	66	15
Waarvan suikers (g)	10,2	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halver de venkel, snij in kwarten en verwijder de harde kern. Snij de venkel in zeer dunne reepjes. Houd eventueel het venkelhout apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de venkel 1 - 2 minuten.
- Voeg de parelcouscous en ruim water met een snufje zout toe en kook, afgedekt, 13 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Pompoenpitten roosteren

- Snijd de courgette in de lengte in kwarten en vervolgens in plakjes.
- Snipper de ui.
- Pel de knoflookteent en halver.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



Pesto maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en courgette 4 - 5 minuten. Blus af met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Ris de blaadjes van de verse kruiden.
- Voeg aan een hoge kom de Grana Padano, de knoflook, de blaadjes van de verse kruiden, de walnoten en extra vierge olijfolie toe. Mix met een staafmixer tot een gladde pesto en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Roer de pesto door de parelcouscous en serveer op borden.
- Verdeel de rucola, de groenten, de geitenkaasbolletjes met honing en de geroosterde pompoenpitten erover.
- Garneer met het eventuele achtergehouden venkelhout.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met mangochutney

met furikake-rijst, verse dille en ingelegde ui

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zalmfilet



Wortel



Vers dille



Witte langraanrijst



Komkommer



Mangochutney



Furikake



Rode ui



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

De mangochutney die in dit recept wordt gebruikt is natuurlijk zoet dankzij de mango, maar hij is ook extra aromatisch en smaakvol dankzij smaakversterkers als knoflook, gember en citroengras!

Scheur mij af! 



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 / 686	656 / 157
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	5	1,1
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	18,9	4,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



1



2



3

Wortel roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de wortel in dunne halve maantjes. Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de wortel 15 - 18 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen.



4



5

Vis bakken

Meng in een kleine kom de overige mangochutney met de sojasaus en sambal naar smaak. Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis met de overige ui 2 - 3 minuten. Draai de vis om en bak nog 2 minuten verder. Verlaag het vuur en voeg de helft van het mangochutney-sojamengsel toe. Bak de vis nog 1 minuut. Zorg ervoor dat de vis volledig bedekt is met de saus.



6

Serveren

Serveer de rijst op diepe borden. Verdeel alles eroverheen. Besprenkel met het overige mangochutney-sojamengsel.

Eet smakelijk!



Gemarineerde steak met salade van courgettelinten

met rucola, aardappelen, tomaat en dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tomaat



Aardappelen



Courgette



Rode ui



Verge dille



Rucola en veldsla



Gemarineerde steak



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

Wist je dat de courgette familie is van de pompoen? Daarom wordt courgette ook wel mergpompoen genoemd.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, grote kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	432 /103
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,4
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	9,8	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

Weetje 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 Aardappelen koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Was de aardappelen grondig en snijd in vieren. Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en spoel af onder koud water. Snipper ondertussen de ui en snijf de dille fijn.



3 Courgette kruiden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de courgette. Meng in een kom de witte balsamicoazijn met ½ van de extra vierge olijfolie en de helft van de dille. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de courgette toe en schep goed om. Bewaar apart tot serveren.



4 Salade maken

Meng in een grote kom de ui met de mayonaise, de witewijnazijn en de overige dille. Voeg de aardappelen toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Snijf de tomaat in blokjes.



5 Steak bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie. Snijd kort voor het serveren de steak, tegen de draad in, in dunne plakken.



6 Serveren

Serveer de veldsla en rucola op borden. Verdeel alles eroverheen. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Surinaamse stijl kipcurry

met ei, aardappelen en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Ui



Aardappelen



Surinaamse kruiden



Garam masala



Kippendijreepjes



Sperziebonen



Ei



Tomaat



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

De Surinaamse kruidenmix zit vol met heerlijke specerijen zoals kurkuma, komijn, fenegriek, kaneel en chili. Zo zorgt de mix voor een ideale smaakbeleving!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Deksel, pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	327 /78
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1
Koolhydraten (g)	47	6
Waarvan suikers (g)	8,1	1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor het ei en de sperziebonen. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Schil de aardappelen en snij in blokjes van 2 cm.



Curry maken

Verhit een zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, Surinaamse kruiden, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de ui 2 - 3 minuten. Voeg de kip en aardappelen toe en roerbak 3 - 4 minuten. Voeg daarna de bouillon toe.



Ei en sperziebonen koken

Breng aan de kook en zet dan het vuur iets lager. Laat de curry, afgedeckt, 13 - 16 minuten zachtjes koken. Voeg indien nodig nog een scheutje water toe. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer. Kook het ei en de sperziebonen 6 - 7 minuten. Giet daarna af. Laat het ei daarna schrikken onder koud water. Pel het ei.



Curry afmaken

Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en roer door de curry. Haal het deksel van de hapjespan en roer goed. Draai het vuur hoog en laat de saus 10 - 12 minuten inkoken, of tot de gewenste dikte. Roer tussendoor goed over de bodem van de hapjespan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.



Sperziebonen roerbakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de overige ui 1 - 2 minuten. Voeg de sperziebonen toe aan de ui en roerbak 2 - 3 minuten op hoog vuur.



Serveren

Serveer de curry op de borden. Schep het ei en de sperziebonen ernaast.

Eet smakelijk!

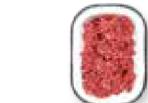


Bulgurbowl met kipgehakt en Mexicaanse kruiden

met avocado, tomaat en bieten-tortillachips

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Pruimtomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesnijperde rode ui



Bieten-tortillachips



Rode puntaprika



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

Je serveert dit gerecht met bieten-tortillachips. Ze zijn smaakvol,
knapperig en bovendien een lust voor het oog.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesnijerde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(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
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	567 /135
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	7,5	1,2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Kook de bulgur in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Snijd de puntpaprika en de tomaat in blokjes.



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de ui en puntpaprika toe en bak 1 minuut.
- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Halveren de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



Saus maken

- Snijd de limoen in partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de aangegeven hoeveelheid water, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het sap van 1 limoensapje per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de bulgur in kommen of diepe borden. Verdeel alles eroverheen.
- Serveer de tortillachips en de overige limoensapjes ernaast.
- Besprengel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met biefstukreepjes in knoflook

met witte kaas, geroosterde amandelen en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

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

Scheur mij af!



Parelcouscous



Rode ui



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortelschijfjes



Spinazie



Biefstukreepjes



Knoflookteentje



Gezouten amandelen



Citroen



Witte kaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 / 777	421 / 101
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,6
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	7,5	1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Parelcouscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Kook de parelcouscous, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

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

2



Groenten stoven

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en de Midden-Oosterse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de wortel en de aangegeven hoeveel water toe en laat, afgedekt, 5 minuten stoven.
- Scheur de spinazie boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken.
- Breng op smaak met peper en zout en bak, afgedekt, nog 3 minuten op middelhoog vuur.

3



Afmaken

- Hak ondertussen de amandelen grof.
- Snijd de citroen in partjes.
- Roer de parelcouscous en de rodewijnazijn door de groenten.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

4



Serveren

- Verhit een klontje roomboter en een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed het is, de biefstukreepjes met de knoflook in 1 minuut rondom bruin.
- Serveer de parelcouscous en biefstukreepjes op de borden.
- Verkruimel de witte kaas erboven en garneer met de amandelen.
- Serveer de citroenpartjes citroen ernaast.

Eet smakelijk!



Fusion biefstukkreepjes met Thais basilicum en Koreaanse kruiden met rijst, paksoi en sperziebonen

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



Biefstukkreepjes



Gebroken sperziebonen



Paksoi



Thais basilicum



Ui



Koreaanse kruidenmix



Sojasaus met minder zout



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

Een goed begin is het halve werk. Marinier de biefstukkreepjes al een dag van tevoren - zo trekken de smaken goed in voor een extra intense smaakbeleving!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gebroken sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686 /642	554 /133
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,5
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	21,2	4,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Haal de biefstukkreepjes uit de koelkast en dep droog met keukenpapier.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

3



Snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de sperziebonen met de ui en de overige knoflook 1 minuut.
- Voeg het witte gedeelte van de paksoi toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg daarna de honing, de sojasaus en bouillon toe. Dek af met het deksel en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken.
- Snijd ondertussen het Thaise basilicum in reepjes.

4



Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de biefstukkreepjes in 1 - 2 minuten rondom bruin. De biefstukkreepjes mogen nog rosé zijn vanbinnen.
- Roer, vlak voor serveren, het groene gedeelte van de paksoi en de helft van het Thaise basilicum door de koekenpan.
- Verdeel de rijst over de borden en leg de groenten en de biefstukkreepjes erop. Garneer met het overige Thaise basilicum.

Eet smakelijk!