



Varkensoester met harissa en geroosterde bloemkool

met aardappelen en sperziebonen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Harissa



Bloemkoolroosjes



Sperziebonen



Rode ui



Peruaanse kruidenmix



Varkensoester



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

Bloemkool is echt een bloem! Als de bladeren de bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel worden door de zon.

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, 2x kom(men), hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2628 /628	431 /103
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	10,3	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes van 1 cm. Snijd eventuele grote bloemkoolroosjes in kleinere stukken.
- Meng in een kom de aardappelblokjes en bloemkoolroosjes met de Peruaanse kruidenmix.
- Besprengel met een flinke scheut olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Varkensoester bakken

- Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 12 - 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de varkensoester in stukken van 2 cm. Voeg de varkensoester en de harissa toe aan een kom. Besprengel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Voeg toe aan dezelfde bakplaat en bak 10 minuten verder.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halver de sperziebonen.



Sperziebonen koken

- Schenk een bodempje water in een hapjespan. Voeg de sperziebonen en een snufje zout toe. Breng afgedeckt aan de kook, verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Giet de sperziebonen eventueel af. Voeg vervolgens de ui toe en bak 2 - 3 minuten zonder deksel op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de witte wijnazijn. Breng op smaak met peper.
- Verdeel de groenten over diepe borden. Leg alles ernaast.
- Besprengel met de mayonaise.

Eet smakelijk!



Romige zoete-aardappeldahl met naan

met pompoenpittensalsa, limoen en spinazie

Familie | Plantaardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Door pompoenpitten te roosteren komt hun nootachtige smaak naar boven en worden ze extra krokant - perfect om gerechten mee te garneren! In dit recept worden ze gemengd met limoenrasp en extra vierge olijfolie voor een kruidige, heerlijke salsa.

Scheur mij af!



Ui



Zoete aardappel



Gele currykruiden



Afrikaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Limoen



Spinazie



Gemberpuree



Naan met kruiden



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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote hapjespan met deksel, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	35	75	100	150	175	225
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Naan met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
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)	3929 / 939	439 / 105
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	17,4	1,9
Koolhydraten (g)	106	12
Waarvan suikers (g)	22	2,5
Vezels (g)	21	2
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 ½ cm.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui 3 - 4 minuten.



Smaakmakers fruiten

- Voeg de gemberpuree, gele currykruiden, Afrikaanse kruidenmix en tomatenpuree toe. Meng goed en bak 2 minuten.
- Voeg dan de kokosmelk en de bouillon toe (zie Tip). Breng aan de kook.

Gezondheidstip Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kokosmelk door bouillon. De overige kokosmelk kun je voor een volgende keer gebruiken.



Dahl koken

- Voeg de zoete aardappel, linzen en pompoenpitten toe en breng op smaak met peper en zout. Kook de dahl, afgedekt, 10 minuten.
- Haal het deksel van de pan en kook 10 minuten verder, of tot de linzen en de zoete aardappel zacht zijn.
- Kook eventueel langer als de dahl nog erg waterig is, of voeg een klein beetje water toe als hij te snel droogkookt.



Pompoenpitten poffen

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Rasp de limoen en pers uit.
- Meng in een kleine kom de pompoenpitten met de limoensap, extra vierge olijfolie en 2 tl limoensap per persoon. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra limoensap naar smaak toe.



Afmaken

- Leg de naan op een bakplaat met bakpapier. Bak 5 - 7 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen en snijd doormidden.
- Roer, als de linzen gaar zijn, de spinazie erdoorheen en laat slinken.
- Proef en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra limoensap naar smaak toe.



Serveren

- Verdeel de dahl over de kommen en garneer met de pompoenpittensalsa.
- Serveer de naan ernaast.

Eet smakelijk!



Romige aardappelschotel met warmgerookte zalm

met kaas, prei, courgette en dille

Familie

Totale tijd: 55 - 65 min.



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

Vandaag serveer je een luxe ovenschotel met warmgerookte zalm, courgette en prei. De combinatie van roux met verse dille maakt dit gerecht af!

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(nen) (met deksel), ovenschaal, pan(nen) (met deksel), steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 /817	442 /106
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	28,8	3,7
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	10,9	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Schil of was de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm.
- Kook de aardappelen 10 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in blokjes. Snijd de prei in dunne ringen.



2 Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de prei en courgette 3 - 4 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de pan af en laat 6 - 8 minuten stoven. Schep af en toe om. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de dille grof.



3 Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de bloem 2 - 3 minuten al roerend.
- Verlaag het vuur en voeg de room toe. Blijf constant roeren met een garde.
- Wacht tot de room volledig is opgenomen en herhaal met de bouillon. Verhoog het vuur en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken zodat de saus indikt.
- Voeg ⅓ van de dille toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Vet een ovenschaal in met een klein scheutje olijfolie. Leg eerst de prei en courgette in de ovenschaal en vervolgens de vis. Leg tenslotte de aardappelen erbovenop.
- Bestrooi met de kaas en giet de saus erover. Bak de aardappelschotel 15 - 25 minuten in de oven, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de ovenschotel op borden en garneer met de overige dille.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky rundergehaktballetjes

met kruidenpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Sperziebonen zijn de malse, jonge vruchten van de bonenplant. Als ze rijpen, veranderen ze in gedroogde bonen, zoals kidneybonen - dezelfde plant, alleen andere timing!

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(men), hapjespan met deksel, koekenpan(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel), 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)	2820 / 674	428 / 102
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	20	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Voeg de sperziebonen toe aan een hapjespan en zet de sperziebonen onder water. Laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de ui fijn.



Gehaktballetjes maken

- Meng in een kom het gehakt met de panko. Draai er 3 gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de helft van de ui toe. Bak, afgedekt, 5 - 6 minuten.



Saus maken

- 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 2 minuten al roerend. Zet daarna het vuur uit.



Aardappelen stampen

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje roomboter en wat kookvocht naar smaak toe.
- Meng de mosterd en verse kruiden erdoorheen. 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!



Hartige tarte tatin met chioggiauit

met witte kaas, verse kruiden en frisse rucolasalade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Rode ui



Gedroogde tijm



Bladerdeeg



Knoflookteentje



Citroen



Balsamiccrème



Rucola en veldsla



Dille, munt en bladpeterselie



Gezouten amandelen



Komkommer



Chioggiauit



Witte kaas



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

Chioggiauit is een oud ras afkomstig uit het Italiaanse plaatsje Chioggia. Hij is zoet van smaak en ziet er prachtig uit! Als je de biet kookt verdwijnt het prachtige kleurenpatroon, maar de zoete smaak blijft.



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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, fijne rasp, pan(nen) (met deksel), saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten amandelen (g)	20	40	60	80	100	120
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Chioggia bieten* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3895 /931	753 /180
Vetten (g)	54	10
Waaran verzadigd (g)	24,6	4,8
Koolhydraten (g)	85	16
Waaran suikers (g)	25,4	4,9
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Schil de biet en snijd plakjes van ½ cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snij fijn.
- Kook de biet 7 - 10 minuten. Giet daarna af en dep droog.



Voorbereiden

- Snijd elke deegrol doormidden om 1 taart per persoon te maken.
- Besprengel een bakplaat met bakpapier met de helft van de honing. Gebruik eventueel meerdere bakplaten als je voor meer personen bakt.
- Verdeel de knoflook en de helft van de tijm over de honing en breng op smaak met peper en zout.



Taart bakken

- Verdeel de biet en ui over de honing en bestrooi met de overige tijm.
- Leg het bladerdeeg erop en duw de randen aan met een vork.
- Prik met een vork meerdere keren in het deeg. Bak 20 - 25 minuten in de oven.



Toppings voorbereiden

- Hak de amandelen grof. Snijd de verse kruiden fijn.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in partjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mosterd met de overige honing en het sap van 1 citroenpartje per persoon.



Salade maken

- Voeg de sla, de amandelen, de komkommer en de helft van de verse kruiden toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Gebruik een spatel om de taart voorzichtig op een bord te leggen en draai de taart om, zodat de groenten bovenop liggen.



Serveren

- Verkuirmel de kaas over de taart en besprengel met de balsamicocrème.
- Garneer met de citroenrasp en de overige verse kruiden.
- Serveer de salade en de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Orzo met venkel en spinazie

met witte kaas, citroen en pistachenoten

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Orzo is eigenlijk een perfect canvas voor smaken. Door zijn kleine formaat neemt het gemakkelijk de heerlijke aroma's van kruiden en sauzen op.

Scheur mij af!



Venkel



Knoflookteentje



Orzo



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Kruidenroomkaas



Italiaanse kruiden



Ui



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, fijne rasp, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	505 /121
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,6
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
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 in een pan.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes. Houd het venkelloof apart ter garnering.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middellaag vuur. Voeg een scheutje olijfolie, de venkel, ui, knoflook en Italiaanse kruidenmix toe en roerbak 4 minuten.
- Roer de orzo erdoorheen en blus af met de wittewijnazijn. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de orzo, afgedeekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur koken.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Garnering bereiden

- Hak de pistachenoten grof. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Scheur, wanneer de orzo bijna klaar is, de spinazie boven de pan en voeg de kruidenroomkaas toe.
- Roer goed door tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.
- Verdeel de orzo over de borden. Verkruimel de kaas erover.
- Garneer met de citroenrasp en de pistachenoten.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Plantaardige burger op een wortelbroodje met avocado

met appel-koolsla, smokey aardappeltjes en kruidenmayo

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 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 vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Rodekool,
wittekool en wortel



Aardappelblokjes



Appel



Gerookt paprikapoeder



Vers bieslook, dille
en bladpeterselie



Wortelbroodje



Rode ui



Avocado



Pluimfeestburger van
de Vegetarische Slager®



Limoen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom(men), 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Versche bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4109 /982	628 /150
Vetten (g)	56	8
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,5
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	26,9	4,1
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak het broodje 4 - 6 minuten in de oven.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelblokjes in 15 minuten goudbruin.
- Zet het vuur uit en breng op smaak met het geroosterde paprikapoeder, peper en zout.



2 Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de roomboter goed heet is, de burger 2 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Snij de limoen in partjes. Verwijder het klokhuis van de appel en snij de appel in plakjes.
- Meng in een kom de koolmix met de appel en wat limoensap naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



3 Saus maken

- Snipper de ui. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de mayonaise met de ui, de suiker en de verse kruiden.
- Breng op smaak met limoensap, peper en zout.
- Halveren de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



4 Serveren

- Snij het broodje open en bestrijk beide helften met wat kruidensaus. Leg de avocado en de burger erbovenop.
- Meng de overige saus door de koolsla en meng goed. Beleg het broodje met wat koolsla.
- Serveer met de aardappelen, de overige koolsla en de overige limoenpartjes. Serveer met extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Romige orzo uit de oven met geroosterde broccoli met panko-parmezaantopping, citroen en spinazie

Familie | Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Orzo



Knoflookteentje



Rode ui



Broccoli



Spinazie



Citroen



Kookroom



Kruidenkaasblokjes



Parmigiano
Reggiano DOP



Panko paneermeel



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een gerstkorrel.

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, bakplaat(en) met bakpapier, kom(men), hapjespan(nen) (met deksel), fijne rasp, ovenschaal, kleine kom, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	190	300	500	625	800	925
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Kruidenkaasblokjes* (g)	15	25	40	50	65	75
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 /916	535 /128
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	27	3,8
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	11,2	1,6
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes (zie Tip).
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom. Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.
- Bereid ondertussen de bouillon.

Tip: De broccoli wordt geroosterd, maar voor zachtere broccoli kun je deze nu 4 - 5 minuten voorkoken.



Broccoli roosteren

- Verdeel de broccoli over een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 10 - 12 minuten in de oven. Laat de oven aan voor later gebruik.
- Bereid ondertussen de bouillon.

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



Saus maken

- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de ui en knoflook 2 minuten.
- Roer de bloem erdoor en bak nog 2 minuten.
- Voeg ½ van de bouillon toe en meng met een garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal nog 2 keer met de overige bouillon en laat de saus inkoken.
- Breng aan de kook en laat koken tot het de consistentie van room heeft.



Mengen

- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken.
- Voeg tenslotte de room, kruidenkaasblokjes, peper en zout toe.
- Haal van het vuur en voeg de orzo, broccoli en ½ el citroensap per persoon toe. Meng goed en verdeel over een ovenschaal.



Orzo bakken

- Dek de orzo af met aluminiumfolie en bak 20 minuten in de oven.
- Meng in een kom de Parmigiano Reggiano met de panko, peper en zout.
- Verwijder de folie en gooi weg. Verdeel het pankomengsel over de orzo en bak 5 - 7 minuten verder.



Serveren

- Verdeel de orzo over diepe borden.
- Garneer met citroensap naar smaak.

Eet smakelijk!



Salade met garnalen en avocado

met romige groene saus, verse kruiden en zoetzure ui

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Avocado



Rode ui



Aardappelen



Little gem



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Geel mosterdzaad



Knoflookteentje



Honing-gemberdressing



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.

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, keukenmachine, hoge kom, saladekom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	448 / 107
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,9
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	13,1	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1



2



3



4



5

Saus maken

- Voeg de mayonaise, de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en ¼ avocado per persoon toe aan een hoge kom.
- Breng op smaak met peper en zout en mix met een staafmixer tot een gladde saus. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik is.
- Roer de helft van de peterselie en de helft van de bieslook erdoor en bewaar tot serveren.



6

Garnalen bakken

- Pers ondertussen de knoflook of snij fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en garnalen 3 minuten.
- Haal van het vuur en voeg de honing-gemberdressing en de dille toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Meng in een saladekom de little gem en aardappelen met de groene saus.
- Schep goed om en verdeel over de borden. Verdeel de ingelegde ui erover.
- Leg alles erbovenop en garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Indonesische stijl curry met ei en gefrituurde uitjes

met rijst, koriander en zoetzure komkommer

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Dit recept is geïnspireerd op "telor belado", een Indonesisch eiergegerecht dat mijn oma regelmatig op tafel zette. Traditioneel worden de ingrediënten voor de boemboe in een cobek (vijzel) met de hand fijngemaakt. Ik ben hier voor de makkelijke versie gegaan en gebruik hiervoor de keukenmachine. Minder werk, maar net zo lekker!"



	Basmatirijst		Ei
	Ui		Knoflookteentje
	Tomaat		Javaanse wokpasta
	Sperziebonen		Tomatenpuree
	Kokosmelk		Gefrituurde uitjes
	Verge koriander		Mini-komkommer

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer (met hoge kom), kom(men), grote wok of hapjespan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 / 888	618 / 148
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	15	2,5
Koolhydraten (g)	100	17
Waarvan suikers (g)	27,8	4,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze. Was de eieren.
- Kook in de ene pan de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Kook in de andere pan de eieren 4 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe aan de eieren en kook 2 - 4 minuten verder. Haal de eieren en sperziebonen uit de pan en spoel af onder koud water.



Komkommer voorbereiden

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de helft van de suiker.
- Leg de komkommer in de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed.
- Houd apart en roer af en toe door zodat de smaken intrekken.



Groenten voorbereiden

- Snipper de ui grof en voeg toe aan een hoge kom.
- Voeg de knoflook toe en pureer met een staafmixer tot een puree. Haal uit de kom en houd apart.
- Snijd de tomaat in grove stukken, voeg toe aan dezelfde hoge kom en pureer met de staafmixer (zie Tip).



Serveren

- Serveer de rijst en curry op diepe borden. Serveer de komkommer ernaast.
- Garneer met de gefrituurde uitjes en de koriander.



Curry maken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak het uienmengsel, de tomatenpuree en eventueel wat sambal naar smaak 2 - 3 minuten.
- Voeg de gepureerde verse tomaat, de Javaanse wokpasta, de ketjap, de sojasaus en de overige suiker toe. Meng goed en bak nog 2 minuten.
- Snijd de koriander grof.

Afmaken

- Pel ondertussen de eieren.
- Voeg de kokosmelk, de eieren en de sperziebonen toe aan de wok. Kook nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de koriander grof.

Eet smakelijk!



Gebakken witte kaas met cherrymatenen en pecannoten

met zoete-aardappelpuree, rucola en veldsla

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode ui



Rode cherrymatenen



Rode puntpaprika



Italiaanse kruiden



Pecanstukjes



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

Hoewel pecannoten meestal noten worden genoemd, zijn ze eigenlijk een fruitsoort! Ze vallen in de categorie "steenvruchten" - vruchten met een harde pit in het midden. Andere voorbeelden van steenvruchten zijn perziken, pruimen, kersen en olijven.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan(nen) (met deksel), aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	5	7½	8
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 / 745	438 / 105
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,8
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	23,6	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijml het bouillonblokje erboven.
- Weeg beide soorten aardappelen af. Schil of was grondig en snijd in grote stukken.
- Kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Leg de ui, puntpaprika en cherrytomaten in een ovenschaal.
- Leg de kaas in het midden van de ovenschaal, bovenop de groenten.
- Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en strooi de Italiaanse kruidenmix erover. Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

3



Aardappelen stampen

- Bak 15 - 18 minuten in de oven.
- Verdeel de pecannoten erover, zet terug in de oven en bak 3 - 5 minuten verder.
- Stamp de aardappelen en zoete aardappel met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een scheutje melk of wat kookvocht toe om het smeuïg te maken.
- Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de rucola en veldsla op borden en besprenkel met de extra vierge olijfolie.
- Verdeel de aardappelpuree erover. Leg de geroosterde groenten, gebakken kaas en pecannoten erbovenop.
- Besprenkel met het achtergebleven kookvocht uit de ovenschaal naar smaak.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met garam masala, kidneybonen en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Bosui



Knoflookteentje



Wortel



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Kokosmelk



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Tomaat



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

Verschillende regio's in India hebben hun eigen garam masala-mengelingen, waarbij gebruik wordt gemaakt van verschillende lokale kruiden en technieken. De mix die in dit recept wordt gebruikt bevat steranijs, karwijzaad, laurierblad en andere warme, aromatische kruiden.



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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, fijne rasp, kleine kom, soeppan met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kokosmelk (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	358 /85
Vetten (g)	50	5
Waarvan verzadigd (g)	32,4	3,3
Koolhydraten (g)	72	7
Waarvan suikers (g)	34,6	3,5
vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Was de zoete aardappel grondig. Snijd de zoete aardappel en wortel in blokjes van 1 cm.
- Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met de helft van de tijm.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om, zodat de groenten rondom bedekt zijn. Rooster 15 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Groenten snijden

- Snijd de bosui in fijne ringen. Bewaar wat van het groene gedeelte van de bosui apart ter garnering.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur en bak de bosui 1 - 2 minuten.
- Voeg de knoflook, suiker, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de overige tijm toe. Bak 30 seconden.



Soep maken

- Snijd de tomaat in blokjes. Voeg de gesneden tomaat, de tomatenblokjes, de kokosmelk en de bouillon toe aan de soep. Meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout en breng aan de kook. Laat de soep, afgedekt, 7 - 10 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp en snijd de limoen in partjes. Laat de kidneybonen uitlekken in een vergiet.
- Voeg de kidneybonen toe en kook 5 minuten verder.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Romige spaghetti met vegetarisch gehakt en pecorino

met mascarpone-tomatensaus, puntpaprika en vers basilicum

Familie | Veggie | Supersnel

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



Speciaal ingrediënt in je box! Met het plantaardig Rul Gehakt van De Vegetarische Slager geef je een malse structuur aan je gerecht. Makkelijk en minstens zo veelzijdig als de dierlijke variant!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan(nen) (met deksel)

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	534 /128
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,2
Koolhydraten (g)	100	15
Waarvan suikers (g)	30,9	4,5
Vezels (g)	17	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.



1 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 kruiden 3 - 4 minuten.
- Voeg dan de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak nog 1 minuut zodat het water verdampft. Haal uit de pan en houd apart.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.



3 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 sudderen.
- Voeg de spaghetti en 1 el kookvocht per persoon toe en meng goed.



2 Pasta koken

- Kook de pasta in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- 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.



4 Serveren

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

Eet smakelijk!



Heekfilet in romige currysaus

met rijst, sperziebonen en koriander

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Heekfilet



Knoflookteentje



Gesneden ui



Gemberpuree



Gebroken sperziebonen



Vers koriander



Tomatenblokjes



Kokosmelk



Peruaanse kruidenmix



Kerriepoeder



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

De Peruaanse kruidenmix in dit recept bevat specerijen zoals kurkuma, komijn, koriander en paprikapoeder. Een heerlijk warme mix die perfect past bij een comfort-maaltijd als deze!



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(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2745 / 656	501 / 120
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,8
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	12,9	2,4
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijmel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 6 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en kook nog 4 - 6 minuten.
- Giet daarna af en laat uitstomen.



Curry maken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gesneden ui, het kerriepoeder en de gemberpuree 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de tomatenblokjes, kokosmelk en suiker toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



Vis pocheren

- Bestrooi de vis met de Peruaanse kruiden.
- Leg de vis in de hapjespan. Zorg ervoor dat de vis volledig onder de saus staat. Laat de vis, afgedekt, 2 - 3 minuten in de saus garen.
- Snijd ondertussen de korianderblaadjes grof.



Serveren

- Roer de rijst los met een vork en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe kommen en schep de curry erbovenop.
- Garneer met de koriander.

Eet smakelijk!



Vistaco's met avocado-kiwisalsa en zure room

met jalapeño, rodekool en verse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Steffi's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Vistaco's worden vaak met fruit gecombineerd: zo zie je ze vaak met mango of ananas. Ik ben deze keer voor een ander stuk fruit gegaan, namelijk de kiwi! Je verwerkt hem in een salsa: de friszure smaak van de kiwi gaat perfect gepaard met de romige avocado."



Pangasiusfilet



Mexicaanse kruiden



Ui



Gesneden rodekool



Kiwi



Avocado



Limoen



Biologische zure room



Verse koriander



Jalapeño



Volkoren mini-tortilla

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 kom(men), 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600	
Kiwi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150	
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30	
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24	
Zelf toevoegen							
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Extra vierge olijfolie (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)	3050 / 729	570 / 136
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	10	1,9
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	15,6	2,9
vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui (zie Tip).
- Snijd de verse kruiden grof.
- Schil de kiwi en snijd in blokjes. Snijd de limoen in kwarten.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

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



Vis bakken

- Verhit een klontje boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Snijd de vis in kleine stukken. Bak de vis met de helft van de ui 3 minuten per kant.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe in de laatste minuut van de baktijd. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder de zaadjes van de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringetjes.



Mengen

- Meng in een kom de kiwi met de avocado, de honing, de overige ui en de helft van de verse kruiden. Knip ¼ limoen per persoon uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kom de rodekool met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm de tortilla's 1 - 2 minuten.
- Serveer alle toppings apart en laat iedereen zelf de taco's naar smaak samenstellen.
- Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Romige Stroganoff-stijl mafaldine

met half-on-half gehakt, groentemix en peterselie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden



Knoflookteentje



Gedroogde tijm



Verge krulpeterselie



BBQ-rub



Roerbakmix met champignons



Worcestershiresaus



Tomatenpuree



Kookroom



Gerookt paprikapoeder



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

Stroganoff is een romig en smaakvol gerecht van gebakken rundvlees of champignons in een rijke, gekruide saus, vaak geserveerd met pasta of rijst. Een Russische klassieker!



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(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1¼	1½	2
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	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)	3594 /859	681 /163
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	19	3,6
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	18,4	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op hoog vuur en bak de groentemix 3 minuten.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie fijn.
- Verlaag het vuur naar middelhoog. Voeg de knoflook, het gehakt, de tomatenpuree, tijm, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het gerookt paprikapoeder toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.



Saus maken

- Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de room, worcestershiresaus, honing en mosterd toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat sudderen tot de pasta gaar is.



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed.
- Serveer op borden en garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Rookworst met zuurkool en spekjes

met appel en aardappelpuree

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Zuurkool is een veelzijdig ingrediënt waarmee je een eenvoudig gerecht gemakkelijk naar een hoger niveau tilt, met een extra kick dankzij de frisse, zure en zoute smaak.

Scheur mij af!



Rode ui



Zuurkool



Aardappelen



Appel



Varkensrookworst



Spekreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, deksel, pan met deksel, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk			splash			
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 / 845	533 / 127
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	3,6
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	19,1	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	5,1	0,8

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snijd in grote stukken. Voeg toe aan een pan.
- Zet de aardappelen onder water en kook, afgedekt, 8 minuten.
- Haal de rookworst uit de verpakking en voeg toe aan de pan met aardappelen.
- Kook 7 minuten mee. Giet daarna af en bewaar apart.



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Haal de zuurkool uit de verpakking en spoel eventueel af onder koud water als je liever een wat mindere smaak hebt (zie Tip).
- Halveer de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

Tip: Let jij op je zoutinname? Serveer dan de helft van de zuurkool en bewaar de rest apart voor een andere keer.



Spekjes bakken

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de spekreepjes in 4 minuten krokant.
- Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg een klontje roomboter toe aan dezelfde koekenpan en bak de ui en appel 2 minuten.



Zuurkool garen

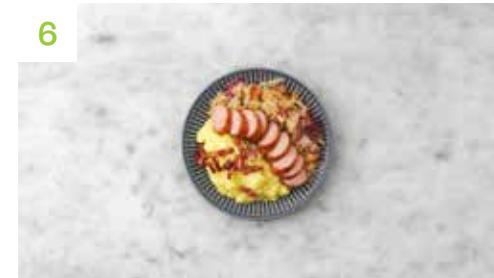
- Roer de zuurkool en de bruine suiker erdoor.
- Dek de pan af. Laat zachtjes 6 - 8 minuten garen.
- Roer er een klontje roomboter doorheen. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Vind je de zuurkool nog te zuur? Voeg dan naar smaak meer suiker of roomboter toe, daar wordt de zure smaak van de zuurkool milder van.



Puree maken

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper. Voeg een klontje roomboter, de mosterd en een scheutje melk toe.
- Roer de helft van de spekreepjes door de puree.
- Proef en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout.



Serveren

- Halveer de rookworst.
- Serveer de puree op de borden en garneer met de overige spekreepjes.
- Serveer met de rookworst en de zuurkool.

Eet smakelijk!



Varkensoester met peultjes

met wortelpuree en jus van sjalot

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteentje



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes



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

Varkensoester is dun gesneden varkensvlees zonder bot, dat is platgeslagen zodat het snel en gelijkmatig gaart. Dit veelzijdige stuk vlees kan op allerlei manieren worden bereid en geserveerd!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



Voorbereiden

- Haal de varkensoester uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de wortels en aardappelen.
- Snipper de sjalot en pers de knoflook of snij fijn.

Tip: Het best kun je de varkensoester al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen.



Groenten koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snij in grote stukken. Snij de wortel in blokjes van 2 cm.
- Kook de wortel, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de aardappelen toe en kook 15 minuten verder. Zorg dat de wortel en aardappelen ruim onder water staan. Breng op smaak met peper en zout.
- Giet af zodra beide gaar zijn, maar bewaar een beetje kookvocht. Laat uitstomen.



Vlees bakken

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



Jus maken

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



Peultjes koken

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



Serveren

- Snijd de varkensoester in plakken.
- Serveer de puree op borden. Leg de varkensoester en de peultjes erbovenop.
- Serveer met de jus.

Eet smakelijk!



Garnalen in kruidige groene currysau

met bruine rijst, sperziebonen en spitskool

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bruine snelkookrijst



Rode ui



Vers gember



Knoflookteentje



Sperziebonen



Spitskool en broccoli



Groene currykruiden



Vissaus



Garnalen



Kokosmelk



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

Kokosmelk voegt een romige en rijke textuur toe aan curry's met een beetje natuurlijke zoetheid. Het brengt kruiden in balans, versterkt smaken en geeft het gerecht een zachte, luxueuze consistentie.

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

Fijne rasp, pan met deksel, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel), wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Spitskool en broccoli* (g)	150	300	400	600	700	900
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Zelf toevoegen						
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)	2820 / 674	530 / 127
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	16	3
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	8,3	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Garnalen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een andere wok of hapjespan op hoog vuur. Roerbak de garnalen 3 minuten.
- Voeg daarna de garnalen en het bakvocht toe aan de curry. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de curry op borden.
- Serveer de rijst en sperziebonen ernaast.

Eet smakelijk!



Stamppot met Aziatisch geïnspireerde twist

met spitskool en zachtgekookt eitje

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Groene currykruiden



Ei



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Witte miso



Gesneden spitskool



Bosui



Kookroom



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dit soort fusion recepten zijn mijn favoriete recepten om te bedenken! Zelf ben ik niet echt een stamppot fan, maar wel een liefhebber van de Aziatische keuken, dus leek het mij leuk om deze twee te combineren."



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	10	15	25	30	40	45
Gesneden spitskool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2694 /644	398 /95
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,1
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	18,4	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de eieren de laatste 4 - 8 minuten mee met de aardappelen (zie Tip).
- Snijd ondertussen de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

Tip: Hoe lang je de eieren kookt hangt af van hoe jij je eiwit graag eet: ga je voor zacht of hard?



2 Kool bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spitskool met de groene currykruiden 6 - 7 minuten. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde koekenpan en bak het witte gedeelte van de bosui 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat de saus 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.



3 Puree maken

- Giet ondertussen de eieren en aardappelen af. Laat de eieren schrikken onder koud water en houd apart.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met de room tot een puree. Voeg de room lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.
- Meng de spitskool, witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en sojasaus door de puree. Breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Pel en halveer de eieren.
- Verdeel de stampot over de borden en schenk de saus erover. Serveer het ei ernaast.
- Garneer, vlak voor serveren, met de gefrituurde uitjes en het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Bolognese-stijl risotto

met Parmigiano Reggiano, basilicum en mascarpone

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Tomatenblokjes met basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Laurierblad



Mascarpone



Parmigiano Reggiano DOP



Vers basilicum



Vers rozemarijn



Varkensboerengehakt



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

Dit recept geeft je alle rijke, vertrouwde smaken van een klassieke bolognese, maar dan in de vorm van een romige risotto. Een smaakvolle variant op een Italiaanse favoriet!

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(nen) (met deksel), fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
ZWARTE balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3879 /927	467 /112
Vetten (g)	47	6
Waaran verzadigd (g)	24,5	3
Koolhydraten (g)	94	11
Waaran suikers (g)	22	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	4,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in blokjes.



Groenten bakken

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en wortel 6 - 8 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Risotto maken

- Blus de groenten af met de zwarte balsamicoazijn. Roer de risottorijst door de groenten en rooster de korrels 1 minuut.
- Voeg de tomaat, de rozemarijntjes en het laurierblad toe. Voeg ¼ van de bouillon toe.
- Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.



Garnering maken

- De risotto is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano en snijd het basilicum fijn.



Risotto afmaken

- Haal, wanneer de risotto gaar is, de rozemarijn en het laurierblad uit de risotto.
- Voeg het gehakt en de Siciliaanse kruiden toe, roer goed door en kook 1 minuut verder.
- Haal de pan van het vuur. Roer de mascarpone en de helft van de Parmigiano Reggiano erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de risotto op diepe borden.
- Garneren met het basilicum en de overige Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Stoofpotje met varkensboerenworst en Surinaamse kruiden

met bruine rijst, snijbonen en gefrituurde uitjes

Totale tijd: 45 - 55 min.



Bruine snelkookrijst



Ui



Knoflookteentje



Snijbonen



Prei



Varkensboerenworst



Surinaamse kruiden



Verse bladselderij



Gefrituurde uitjes



Passata



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

Snijbonen zijn super veelzijdig. Je kunt ze rauw eten, als bijgerecht of toevoegen aan gerechten zoals deze!

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(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	1¼	2	2¾	3
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers bladselderij* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	20	30	35	45
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2883 /689	549 /131
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	9	1,7
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	11,9	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,4	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 rijst en bonen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de prei in halve ringen.



Rijst koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de snijbonen en snijd de snijbonen in stukjes van 2 cm.
- Kook de rijst en de snijbonen 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de prei toe en bak 5 minuten verder.



Worst toevoegen

- Snijd het vel van de worst open. Knijp het vlees uit het vel en in de hapjespan. Voeg de Surinaamse kruidenmix toe, meng goed en bak 3 - 4 minuten verder.
- Voeg de passata toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat 5 - 8 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd ondertussen de bladselderij fijn.
- Verdeel de rijst en snijbonen over borden. Schep de stoof eroverheen.
- Garneer met de bladselder en de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Traybake met kipdrumsticks

met Surinaamse kruiden en ingelegde ui

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kipdrumsticks met baharat-marinade



Aardappelen



Bloemkoolroosjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Rode ui



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

Ontdek het gemak van een traybake - meng alle ingrediënten op één bakplaat en de oven doet de rest.

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, 2x kom(men), grote kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	393 /94
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	17,7	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in stafjes van 5 cm lang. Snijd de aardappelen in blokjes van 2 cm.
- Voeg de aardappelen en wortel toe aan een grote kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Voeg de Surinaamse kruidenmix toe en meng goed.



Traybake maken

- Verdeel de wortel, aardappelen en drumsticks over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 minuten in de oven.
- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng goed.
- Scop de wortel en aardappelen op de bakplaat om en voeg de bloemkool toe. Bak nog 15 minuten in de oven, of tot alles gaar is.



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de ui en een snufje zout toe en meng goed.
- Houd apart tot serveren en schep af en toe om.



Serveren

- Verdeel de aardappelen, groenten en kipdrumsticks over borden.
- Garneer met de ingelegde ui en serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Worst van Brandt & Levie met aioli en regenboogwortels

met patatas bravas stijl aardappelblokjes en geroosterde-paprikasaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verbeterd ingrediënt in je box! De Brandt & Levie varkensworst met cheddar en gestoofde ui in jouw box is verbeterd en bestaat nu voor 8% uit kikkererwten, zonder in te leveren op smaak en bite. Kikkererwten hebben een significant lagere milieu-impact dan vlees, waardoor je met een nog beter gevoel kunt genieten van deze overheerlijke worst.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Paprikapoeder



Aardappelen



Amandelschaafsel



Geroosterde-paprikasaus



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Aioli



Paarse wortel



Wortel



Gele 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(en) met bakpapier, kom(men), koekenpan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde-paprikasaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¾	3½	5¼	7	8¾	10½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4155 /993	652 /156
Vetten (g)	70	11
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,3
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	9,7	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de aardappelen over een helft van een bakplaat met bakpapier en rooster 5 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de wortels in stafjes.



Wortels roosteren

- Voeg de wortels toe aan dezelfde kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Bestrooi met het paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de wortels over de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten verder in de oven. Schep de aardappelen halverwege om.
- Bestrooi de wortels met het amandelschaafsel en bak nog 5 minuten.



Worst bakken

- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



Serveren

- Verdeel de aardappelen over de borden. Leg alles ernaast.
- Serveer met de geroosterde-paprikasaus en de aioli.

Eet smakelijk!



Eenpanspasta kip Alfredo

met penne, broccoli en geraspte kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Kookroom



Penne



Broccoli



Geraspte Goudse kaas



Ui



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



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

Minder moeite doen hoeft niet te betekenen dat een gerecht minder smaak krijgt! Voor dit eenpansrecept voeg je alles toe aan één schotel voor een simpele, heerlijke maaltijd waarbij je achteraf gemakkelijk kunt opruimen.

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3443 /823	477 /114
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	16	2,2
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	9,2	1,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	49	7
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn. Snijd de kipfilet in grote stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kipfilet in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.



Saus maken

- Voeg de bouillon, room, witte wijnazijn en pasta toe aan de pan. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook, afgedekt, 4 minuten op laag vuur. Roer af en toe door.
- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.



Mengen

- Voeg de broccoli toe en kook nog 7 minuten (zie Tip).
- Voeg de kip toe en kook nog 5 minuten.

Tip: Vind je de saus te waterig? Draai het vuur iets hoger en kook de saus iets langer in zonder deksel.



Serveren

- Haal de pan van het vuur en roer ½ van de geraspte kaas door de pasta. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Tomatenrisotto met garnalen

met rucolasalade, basilicum en citroen

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Cherrytomaten in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



KERST
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



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(men), fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, zeef, 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	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	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)	2594 /620	352 /84
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	12,6	1,7
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn. Rasp de schil van de citroen en snij de citroen in 6 partjes. Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven een kleine kom.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de helft van de knoflook en de helft van de citroenrasp toe. Roer goed door.



Risotto voorbereiden

- Verhit een klontje roomboter in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de ui en overige de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 - 2 minuten mee.
- Voeg de tomatenpuree toe en roer goed door.



Risotto laten garen

- Voeg ½ van de bouillon toe en laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit nog 2 keer met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrel van buitenen zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.
- Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.



Salade maken

- Giet de cherrytomaten in blik af en voeg toe aan een ovenschaal. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom het citroensap met de rucola en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Risotto afmaken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Snij het basilicum fijn en meng in een kom met de overige citroenrasp.
- Voeg de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de risotto, samen met de cherrytomaten en garnalen, inclusief het bakvocht. Roer goed door.



Serveren

- Serveer de risotto over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast.
- Garneer met het overige basilicum-citroenmengsel.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Salade met warmgerookte zalm en whiskeysaus

met ingelegde ui, appel en pita

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Warmgerookte
zalmsnippers



Whiskeysaus



Pitabroodje



Little gem



Appel



Rode ui



Geel mosterdzaad



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

Whiskeysaus voegt een uitgesproken, friszure en zoete kick toe die perfect past bij zeevruchten. De frisse, kruidige smaak zorgt voor een verfrissende balans bij elke hap!

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), saladekom, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Whiskeysaus* (g)	30	60	90	120	150	180
Pitabroodje (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4125 / 986	805 / 192
Vetten (g)	69	14
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,8
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	22,3	4,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,7	0,5

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 pitabroodjes in kwarten en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 4 - 6 minuten in de oven.



Ui inleggen

- Snipper de ui.
- Voeg de wittewijnazijn, de suiker en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een steelpan. Roer door en verhit tot de suiker is opgelost.
- Voeg de ui en het mosterdzaad toe, zet het vuur laag en laat 10 - 15 minuten zachtjes pruttelen.



Salade maken

- Meng in een saladekom de honing met de mosterd, zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes. Snijd de little gem fijn.
- Voeg de appel en little gem toe aan de saladekom en meng met de dressing.



Serveren

- Meng in een kom de zalm met de mayonaise en de helft van de whiskeysaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade over borden.
- Verdeel de zalm en de ingelegde ui eroverheen.
- Besprenkel met de overige whiskeysaus en serveer de pita eraan.

Eet smakelijk!



Steak met geroosterde regenboogwortels en hazelnoten

met aardappelpuree en uienjus

Totale tijd: 35 - 45 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Rode ui



Paarse wortel



Wortel



Gedroogde tijm



Geroosterde hazelnoten

KERST
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat(en) met bakpapier, grote kom, pan(nen) (met deksel), aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	40	80	120	160	200	240
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk			splash			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	468 /112
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,2
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	21,7	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	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 210 graden. Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de wortels in stukjes van 5 cm lang en 1 cm dik.
- Meng in een grote kom de honing met de rodewijnazijn en tijm. Voeg de wortels toe aan de kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



Steak bakken

- Snipper de ui en bereid de bouillon.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de steak met ui 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie.



Wortels roosteren

- Verdeel de wortels over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 - 25 minuten in de oven.
- Schep de wortels halverwege om en besprenkel met wat meer olijfolie indien nodig.
- De wortels zijn klaar wanneer de puntjes lichtbruin zijn en de binnenkant zacht is.



Aardappelen stampen

- Blus de pan af met de bouillon en roer de helft van de mosterd erdoor. Houd op laag vuur warm tot serveren.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht naar smaak tot een puree.
- Roer de overige mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Aardappelen koken

- Schil ondertussen de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken.
- Voeg toe aan een pan en zet onder een laag water. Kook de aardappelen 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en leg terug in de pan.



Serveren

- Hak ondertussen de hazelnoten grof.
- Serveer de puree op borden, leg de wortels en steak erop.
- Verdeel de uienjes over de steak en garneer de wortels met de hazelnoten.

Eet smakelijk!



Met spek omwikkeld kip met geroosterde spruitjes

met kruidige aardappelpuree en gebakken ui

Totale tijd: 35 - 45 min.



KERST
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Kipfilet



Ontbijtspek



Aardappelen



Rode ui



Spruiten



Grana Padano vlokken DOP



Verse krulpeterselie



Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat(en) met bakpapier, hapjespan(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel), aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Grana Padano blokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk			splash			
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3071 /734	490 /117
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,2
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	15,3	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden en breng ruim water aan de kook in een pan.
- Halver de spruiten en kook 2 - 3 minuten. Haal daarna uit de pan met een schuimspaan.
- Bewaar de pan met water om later te gebruiken voor de aardappelen.



Aardappelen koken

- Verdeel de spruiten over een bakplaat met bakpapier en besprek met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Rooster 12 - 15 min in de oven.
- Schil de aardappelen en snijd in grote stukken. Kook 12 - 15 minuten. Giet daarna af en voeg opnieuw toe aan de pan.



Aardappelen stampen

- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen, een klontje roomboter en een scheutje melk naar smaak tot een puree.
- Roer de mosterd, peterselie en Italiaanse kruidenmix erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Kip bakken

- Breng ondertussen de kip op smaak met peper en zout en wikkel het ontbijtspek eromheen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.



Ui bakken

- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur en bak de ui 5 - 7 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en roer de honing erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de spruiten toe en meng goed.



Serveren

- Serveer de puree op borden en verdeel de spruiten erover.
- Garneer met de Grana Padano.
- Leg de met spek omwikkelde kip erop.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade met aardbei-balsamicodressing

met appel, rode biet en geroosterde walnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



	Gekookte rode bieten		Walnootstukjes
	Appel		Mini-komkommer
	Rode ui		Radicchio en ijsbergsla
	Aardbeiensaus		Volkoren ciabatta
	Geitenkaas		



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

De balsamico-aardbeindressing in dit gerecht is zoet, friszuur en supermakkelijk om thuis te maken! Het kan bij allerlei gerechten geserveerd worden, van vlees en salades tot ontbijt of dessert.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardbeiensaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	60	125	200	250	325	375
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3389 /810	614 /147
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,9
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	30,2	5,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

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

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



Walnoten roosteren

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

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



Appel bakken

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

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Noedels met knoflookgarnalen

met roerbakgroenten in ketjapsaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Groentemix
met wittekool



Ketjap manis



Gefrituurde uitjes



Maizena



Limoen



Garnalen



Knoflookteentje



Volkoren noedels



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

Maïzena wordt vaak gebruikt om sauzen te verdikken en een gladde, glanzende afwerking te creëren. Om klontjes te voorkomen, meng je het met een beetje koud water voordat je het aan de saus toevoegt.

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(nen) (met deksel), steelpan, koekenpan, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 /766	679 /162
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,6
Koolhydraten (g)	80	17
Waarvan suikers (g)	28,6	6,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,8	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 en kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Besprenkel met een scheutje zonnebloemolie. Schep goed om en houd apart.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de groentemix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Bereid de bouillon in een steelpan op middellaag vuur.
- Voeg een flinke klont roomboter, de ketjap, de maizena, de witewijnazijn en de sambal toe.
- Meng goed en laat zachtjes inkoken tot verder gebruik.



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snij fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de knoflook 2 - 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn.
- Voeg de noedels, de garnalen en de ketjapsaus toe aan de groenten. Meng goed en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snij de limoen in partjes. Knip 1 limoensapje per persoon uit boven de noedels en serveer in kommen of diepe borden
- Garneer met de gefrituurde uitjes en serveer met de eventuele overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Naanpizza met veggie gehakt en pesto

met tomaat, paprika en veldsla

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Fresco spalmabile - roomkaas



Pesto genovese



Veldsla



Tomaat



Paprika



Knoflookteentje



Naan met kruiden



Italiaanse kruiden



Vegan gehakt



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

In dit recept gebruik je een naan als bodem voor je pizza. Omdat de naan al gaar is, hoeft het maar kort in de oven. Dat scheelt jou weer tijd!

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

Saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naan met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	546 / 131
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,7
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	14,4	2,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2	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. Snijd de ui in halve ringen en snijd de paprika in reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en ui 3 - 4 minuten.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg de helft van de knoflook toe aan de pan, samen met het gehakt en de Italiaanse kruiden. Bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Bak de naan 4 - 6 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de zwarte balsamicoazijn en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes. Meng de tomaat door de dressing.



Mengen

- Draai het vuur van de koekenpan naar hoog, voeg een klontje roomboter toe en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Bak nog 1 minuut, of tot het water is verdampd.
- Meng in een kleine kom de roomkaas met de pesto. Besmeer de naanpizza's met de pesto-roomkaas.
- Schep het groentenmengsel erop.



Serveren

- Serveer de naanpizza's over de borden.
- Meng de veldsla met de tomaat en schep goed om.
- Verdeel wat salade over de pizza's en serveer de overige salade ernaast.

Eet smakelijk!