



# Heekfilet à la meunière met spinazie

met wortel-linzenpuree en geschaafde amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Gerookt paprikapoeder



Amandelschaafsel



Heekfilet



Spinazie



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2	3	4	5
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode splitlinzen (g)	40	60	80	100	140	160
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentegebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2276 /544	401 /96
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,9
Koolhydraten (g)	31	6
Waarvan suikers (g)	9,8	1,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Halver de **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in partjes.



### 2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **wortel**, **ui** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rode linzen** en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn.

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



### 3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verdeel de bloem over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Haal de **vis** door de bloem en tik de overige bloem eraf. Bewaar de **vis** apart tot gebruik.



### 4. Pureren

Haal de hapjespan van het vuur wanneer de **wortel** en de **linzen** gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Voeg de helft van de roomboter en ½ tl **geroosterd paprikapoeder** per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm op laag vuur.



### 5. Vis bakken

Verhit de overige roomboter in de koekenpan van het **amandelschaafsel** op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de boter bruist, de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de **vis** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de **spinazie** toe aan de koekenpan en laat slinken.

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



### 6. Serveren

Verdeel de wortel-linzenpuree over de borden en schep de **spinazie** erop. Leg de **vis** op de **spinazie** en knip er 1 **citroenpartje** per persoon over uit. Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Melanzane alla parmigiana

Italiaanse ovenschotel met aubergine, mozzarella en tomaat

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Aubergine



Ui



Knoflookteentje



Vers basilicum



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Passata



Parmigiano  
Reggiano DOP



Mozzarella



Witte ciabatta

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, rasp, grote koekenpan, ovenschaal, keukenpapier, bord, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3874 /926	562 /134
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,4
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	17,8	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aubergine bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van  $\frac{1}{2}$  cm dik. Bestrooi de plakken aan beide kanten royaal met zout en leg in een vergiet. Laat het zout intrekken (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.

**Tip:** Het zout onttrekt het vocht van de aubergine. Zo wordt hij tijdens het bakken lekker sappig en blijft hij smak voller.



### 2. Saus maken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **Italiaanse kruiden** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met  $\frac{1}{2}$  el zwarte balsamicoazijn per persoon, de **tomatenblokjes** en de **passata**. Roer goed en breng op smaak met de helft van het **basilicum**, peper en zout. Kook het geheel, afgedekt, 10 - 15 minuten op laag vuur.



### 3. Aubergine omwentelen

Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn. Scheur of snijd de **mozzarella** in kleine stukken (zie Tip). Snijd  $\frac{1}{2}$  **broodje** per persoon in grove stukken en meng in een kom met  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid 2 el bloem per persoon, peper en zout over een groot bord. Dep de **aubergine** goed droog met keukenpapier en schraap het zout eraf. Wentel de **aubergine** door de bloem.

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



### 4. Aubergine bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de helft van de **aubergine** in 4 - 6 minuten goudbruin. Keer halverwege om. Haal uit de pan en uitlekken op keukenpapier. Verhit opnieuw  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en herhaal met de overige **aubergine**.



### 5. Samenstellen

Verdeel een beetje tomatensaus over de bodem van een ovenschaal. Leg  $\frac{1}{3}$  van de **aubergine** erop en scheep  $\frac{1}{3}$  van de tomatensaus erover. Bestrooi met  $\frac{1}{3}$  van de **Parmigiano Reggiano** en  $\frac{1}{3}$  van de **mozzarella**. Herhaal dit met de overige **aubergine**, tomatensaus en **kaas**. Verdeel de **broodblokjes** eroverheen en bak 10 - 15 minuten in de oven. Bak de laatste 6 minuten het overige **brood** mee in de oven.



### 6. Serveren

Verdeel de melanzane alla parmigiana over de borden en garneer met het overige **basilicum**. Serveer met het **broodje**.

**Eet smakelijk!**



# Beef teriyaki met volkoren noedels

met wortel, paprika en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De biefstukkreepjes van Meatier zijn afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.  
*Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Biefstukkreepjes



Paprika



Wortel



Knoflookteentje



Verse gember



Teriyakisaus



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



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

2x kom, rasp, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2238 /535	476 /114
Vetten (g)	15	3
Waaran verzadigd (g)	2,2	0,5
Koolhydraten (g)	66	14
Waaran suikers (g)	25,3	5,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Marinade maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Maak in een kom een marinade van de **teriyakisaus**, **knoflook**, **gember**,  $\frac{1}{4}$  el witewijnazijn per persoon, peper en zout. Voeg de **biefstukkreefjes** toe, meng goed en zet apart.



### 2. Zoetzure komkommer maken

Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Meng in een kom een snuf zout met per persoon: 1 el witewijnazijn en 1 tl suiker. Meng de **komkommer** erdoor en houd apart.



### 3. Groenten bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Snijd de **paprika** in dunne repen. Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten en daarna in kleine blokjes. Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **paprika** en **wortel** toe in bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Biefstukkreefjes bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan goed heet is, de **biefstukkreefjes** met de teriyaki-marinade toe en bak in 1 minuut rondom bruin (zie Tip). De **biefstukkreefjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen.

**Tip:** Bak de biefstukkreefjes eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.



### 5. Afmaken

Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet vervolgens af en voeg de **noedels** en de **zoete Aziatische saus** toe aan de pan met **groenten**. Meng goed door en verwarm het geheel 1 minuut. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Weetje** 🍎 Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.



### 6. Serveren

Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden en leg de **biefstukkreefjes** erop. Serveer de zoetzure **komkommer** ernaast.

**Weetje** 🍎 Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.

**Eet smakelijk!**

# Stamppot met chorizo en Spaanse gehaktballetjes

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Wortel



Zoete aardappel



Aardappelen



Zongedroogde tomaten



Chorizoblokjes



Half-om-half  
gehaktballetjes met  
Spaanse kruiden



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

De gehaktballetjes in dit recept zijn gekruid met oregano,  
knoflook en cayennepeper - perfect in combinatie met de  
smaakvolle chorizo.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	70	140	210	280	350	420
[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)	3477 /831	450 /108
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,1
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	18,3	2,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd in schijfjes. Meng in een kom de **wortel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 2. Aardappelen koken

Schil de **zoete aardappel** en de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet beide soorten **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



### 3. Snijden

Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes. Halveer de **gehaktballetjes**. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 4. Gehaktballetjes bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** met de **ui** in het vet van de **chorizo** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur naar middellaag en bak de **gehaktballetjes**, afgedekt, 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal de **gehaktballen** uit de pan en bewaar apart. Voeg per persoon: ¼ runderbouillonblokje en 70 ml water toe. Roer goed door en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.



### 5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **zongedroogde tomaten** en de geroosterde **wortel** toe en meng goed door elkaar.



### 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met de gebakken **chorizo**. Leg de **gehaktballen** met de jus erbovenop.

Weetje 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.

Eet smakelijk!



# Cheesy pastaschotel met pompoen

met spinazie, tijm en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Penne



Ui



Knoflookteentje



Paprikapoeder



Pompoenblokjes



Gedroogde tijm



Roomkaas



Spinazie



Geraspte oude Goudse kaas



Pompoenpitten



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	2828 / 676	526 / 126
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,4
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	10,9	2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 - 3 minuten. Voeg de **pompoenblokjes** en de **gedroogde tijm** toe en roerbak 4 - 6 minuten. Blus af met de bouillon en kook, afgedeckt, 8 - 11 minuten, of tot de **pompoen** zacht is.



### 3. Saus maken

Haal de **groenten** uit de pan en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de **roomkaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg een extra scheutje melk of kookvocht toe als de saus te dik is. Schenk de saus vervolgens terug in de pan.



### 4. Mengen

Voeg de **spinazie**,  $\frac{2}{3}$  van de **oude kaas** en de **pasta** toe aan de pompoensaus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en verhit het geheel nog 1 minuut.

**Weetje** 🍎 Spinazie is rijk aan ijzer - belangrijk voor de vorming van hemoglobine in ons bloed. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam!



### 5. Pompoenpitten roosteren

Schep alles in een ovenschaal en bestrooi met de overige **kaas**. Bak de pastaschotel 10 - 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant bruin kleurt. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 6. Serveren

Verdeel de pastaschotel over de borden. Garneer met de **pompoenpitten**.

**Eet smakelijk!**



# Aziatische fusionsalade met vegetarische runderstukjes met udonnoedels en pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



	Knoflookteentje		Limoen
	Zoete Aziatische saus		Gemberpuree
	Sojasaus		Tomaat
	Ui		Verse udonnoedels
	Gezouten pinda's		Rode peper
	Komkommer		Vegetarische runderstukjes



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?  
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.



## 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, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Vergeleken met de uitleg	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
	Zelf toevoegen					
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2234 /534	429 /103
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	21,1	4,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,6	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus**, **sojasaus**, **gemberpuree**, **knoflook**, suiker en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe (zie Tip).
- Meng in een kom de **vegetarische runderstukjes** met  $\frac{2}{3}$  van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.

**Gezondheidstip** ● Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en spoel de noedels voor gebruik goed af in een vergiet. Voeg eventueel na het serveren een beetje sojasaus naar smaak toe.



## 2. Salade maken

- Halver de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat** en **ui**.



## 3. Noedels bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **vegetarische runderstukjes** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof. Snijd het steeltje van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **rode peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **rode peper** in dunne ringetjes.



## 4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en **vegetarische runderstukjes** toe aan de saladekom.
- Meng door elkaar en verdeel over de borden.
- Garneer met de overige **limoenpartjes** en de **pinda's**.
- Voeg de overige marinade en de **rode peper** toe.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Gehaktballetjes met eieren alla norma

met feta, aubergine en knapperige tortilla's

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aubergine



Tomaat



Midden-Oosterse kruidenmix



Passata



Volkoren mini-tortilla



Ei



Feta



Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden



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

Eieren garen in vocht heet ook wel pocheren. Dat gaat een stuk makkelijker in een saus dan in water en het geeft het ei extra smaak.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, bakkwast, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 /796	550 /131
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,8
Koolhydraten (g)	34	6
Waarvan suikers (g)	11,1	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	3,4	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **tomaat** in blokjes.

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

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



### 2. Saus maken

Verhit  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur (zie Tip). Voeg de **aubergine** toe en bak in 5 - 6 minuten rondom bruin. Voeg de **tomaat** en **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 3 - 4 minuten verder. Voeg de bouillon en **passata** toe aan de pan en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Als je een hapjespan met een hoge rand en een dikke, platte bodem gebruikt wordt de hitte gelijkmatig verdeeld en gaat het garen van de eieren gemakkelijker. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan meerdere hapjespannen.



### 3. Tortilla's bakken

Halveer de **tortilla's** en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bestrijk de **tortilla's** met  $\frac{1}{4}$  el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak 5 - 6 minuten in de oven.



### 4. Eieren garen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat ze diep in de saus liggen, onderin de pan. Breng de **eieren** op smaak met peper en zout. Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de **feta** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 4 - 6 minuten stollen (zie Tip). Haal het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 4 - 6 minuten verder zodat het overtollig vocht kan verdampen.

**Tip:** De kooktijd van de eieren hangt af van je pan. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op basis van jouw voorkeur.



### 5. Gehaktballetjes bakken

Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur en bak, afgedeckt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.



### 6. Serveren

Verkruimel de overige **feta** over de **eieren** alla norma. Verdeel de **gehaktballetjes** erover. Zet de pan op tafel en serveer met de knapperige **tortilla's**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Vegan schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Bosui



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Vegan schnitzel met cornflakes



Gemberpuree



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

Spitskool, een voedzame koolsoort, is rijk aan vitamine C, K en vezels. Met zijn milde smaak is spitskool veelzijdig in de keuken en ideaal voor een gebalanceerd dieet!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Azatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Vegan schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	570 /136
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	108	16
Waarvan suikers (g)	29,7	4,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan of waterkoker.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in een kom de suiker, witewijnazijn, peper en zout. Voeg de **wortel** en **gesneden spitskool** toe en schep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.

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



### 2. Rijst koken

- Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de gemberpuree toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en het kokende water toe. Verkruimel de benodigde hoeveelheid bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de **rijst**, afgedeekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



### 3. Schnitzel bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de **zoete Azatische saus** en 1 el water per persoon.



### 4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over de borden.
- Verdeel de **schnitzelreepjes** over de **rijst** en garneer met de saus en de **gomasio**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.
- Serveer met de zoetzure rauwkost.

**Eet smakelijk!**



# Naanpizza met yazzara, rundergehakt en spinazie

met frisse salade van tomaat en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Naanbrood



Ui



Knoflookteentje



Rundergehakt  
met köftekruiden



Spinazie



Tomaat



Yazzara



Komkommer



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

Yazzara is een frisse groentedip gemaakt van pompoen,  
wortel, room en gember. Het geeft jouw naanpizza kleur, geur  
en pit!



## 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, koekenpan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Tip:** Je kunt het naanbrood ook vlak voor het beleggen toasten in een broodrooster.



### 2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak 3 minuten mee.
- Voeg de helft van de **spinazie** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes en de **komkommer** in blokjes. Snijd de overige **spinazie** fijn of laat heel.
- Maak in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tomaat**, **komkommer** en overige **spinazie** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

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



### 4. Serveren

- Besmeer de naan met de **yazzara**.
- Schep het **gehakt** met de **spinazie** erop.
- Serveer de naanpizza met de salade.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Geglaceerde koolrabi met miso-aardappelpuree

met koolsla, pinda's en koriander

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Rodekool,  
wittekool en wortel



Sojabonen



Roomkaas



Witte miso



Zoete Aziatische saus



Sesamolie



Verse koriander



Gezouten pinda's



Koolrabi



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

Sojabonen, oorspronkelijk uit Azië, zijn niet alleen rijk aan plantaardige eiwitten maar ook aan essentiële voedingsstoffen zoals ijzer en calcium. Een voedzame en smakelijke basis voor vele gerechten!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte miso (g)	10	20	25	40	45	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2310 /552	387 /92
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	16,2	2,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Schil de **koolrabi** en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm.



### 2. Koolrabi bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **koolrabi** 4 - 6 minuten.
- Blus af met een scheutje water, dek de pan af en laat 8 minuten stoven. Voeg eventueel extra water toe als de **koolrabi** droogkookt. Haal het deksel van de pan en bak nog 2 minuten.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** toe en bak nog 1 minuut mee.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Koriander snijden

- Hak ondertussen de **koriander** grof.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de **sojabonen**, de **rodekoel**, **wittekoel en wortel**, de **sesamolie** en de helft van de **koriander** toe en schep goed om.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍏 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



### 4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met de **roomkaas**, 2 tl **miso** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussen door) per persoon en het kookvocht met een aardappelstamper tot een puree. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over een helft van het bord. Serveer de **koolrabi** op de puree en de koolsla ernaast.
- Garneer met de **pinda's** en overige **koriander**.

**Eet smakelijk!**



# Cheesy Italiaanse stijl kipburger in tomatensaus

met aardappelpartjes met basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



NIEUW  
INGREDIËNT



Nieuw in je box! Deze kipburger caprese bevat zongedroogde tomaat en mozzarella.  
De burger dankt zijn naam aan het culinaire Italiaanse eiland Capri.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Kipburger caprese



Passata



Knoflookteentje



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Ui



Aardappelen



Paprika



Vers basilicum



Geraspte pecorino DOP

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipburger caprese* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 /759	467 /112
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,6
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	17,3	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelpartjes maken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen**.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Kook de **aardappelen** in 8 - 10 minuten gaar. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.

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



### 2. Groenten snijden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in repen. Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** 5 - 7 minuten. Haal uit de pan bewaar apart.
- Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en **paprika** 1 - 2 minuten.



### 3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg vervolgens de **passata**, de suiker en de helft van de **Siciliaanse kruiden** toe.
- Dek de pan af en laat 2 - 4 minuten sudderen op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **burger** in de saus. Beleg de **burger** met beide **kazen** en dek de pan opnieuw af.
- Zet het vuur laag en bak 2 - 3 minuten verder, zodat de **kaas** kan smelten.



### 4. Serveren

- Voeg de roomboter, het **basilicum** en de overige **Siciliaanse kruiden** toe aan de pan met **aardappelen**. Meng goed en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelen** over de borden.
- Serveer de **burger** met de saus ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Crispy sesambloemkoolstukjes

met rijst en zoetzure wittekool en wortel

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sesamolie



Sojasaus



Panko paneermeel



Bloemkoolroosjes



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteentje



Verse gember



Rode peper



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel worden door de zon.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x grote kom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Bloemkoolroosjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Witte wijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout						
						naar smaak

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 / 836	543 / 130
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	103	16
Waarvan suikers (g)	22,6	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	3,1	0,5

## Allergenen

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



### 1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de mayonaise met de **sesamolie**, **sojasaus** en bruine basterdsuiker. Schep 1/3 van de zoete sesammayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, 1/4 el olijfolie per persoon en een snufje zout.



### 2. Bloemkool roosteren

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



### 3. Snijden

Bereid de bouillon. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



### 4. Rijst koken

Verhit 1/2 el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui**, de **gember** en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en bouillon toe. Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



### 5. Zoetzuur maken

Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker. Meng de **wittekool** en **wortel** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om. Meng net voor serveren de zoetzure **wittekool** en **wortel** door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.

### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over de **rijst** en serveer de overige sesammayonaise erbij. Garneer met de **zoet-pittige chilisaus** en het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Brandt & Levie-varkensworst met gebakken aardappeltjes met frisse salade en spekjes

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Spekreepjes



Gesneden ui



Aardappelblokjes



Varkensworst met  
majoraan en knoflook



Rucola en veldsla



Wittekool en wortel



Tomaat



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

Wist je dat een verse tomaat voor 95% uit water bestaat?



## 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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Aardappelen bakken

- Verhit  $\frac{1}{4}$  el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** en de **gesneden ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **aardappelblokjes** toe en bak 10 - 12 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, en vitamine C voor een sterke weerstand.



## 2. Worst bakken

- Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak de **worst** nog 6 - 7 minuten, of tot hij gaar is.



## 3. Salade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Voeg de **slamix**, **tomaat** en de **wittekool en wortel** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

## Allergenen

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

## 4. Serveren

- Verdeel de **varkensworst** over de borden.
- Schep de **aardappelblokjes** met **spek** en **ui** ernaast.
- Schenk het overgebleven bakvet van de **worst** over de **aardappelen**.
- Serveer met de frisse salade en mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Fusilli met garnalen in romige kerriesaus

met geitenkaas, witte courgette en sla

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Volkoren fusilli



Ui



Witte courgette



Veldsla



Kerriepoeder



Zonnebloempitten



Kookroom



Verse geitenkaas



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	619 /148
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,8
Koolhydraten (g)	73	15
Waarvan suikers (g)	13	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,2	0,2

## 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. Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.

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



### 2. Groenten bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **zonnebloempitten** tot ze lichtbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **courgette** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **garnalen** toe en bak nog 3 minuten.



### 3. Afmaken

- Voeg, wanneer de **garnalen** klaar zijn, de **room** en het **kerriepoeder** toe en roer door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe en meng goed door.



### 4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de borden. Schep de **pasta** erop.
- Verkruimel de **geitenkaas** eroverheen en garneer met de **zonnebloempitten**.

**Eet smakelijk!**



# Worstenbroodjes op z'n Vlaams

met wortelsalade en appelmoes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Panko paneermeel



Bladerdeeg



Appel



Wortel



Gemengd gekruid gehakt



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

Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg voor het bakken met geklutsd ei. Zo krijgt de pastei een feestelijk glimmend korstje!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, saladekom, kleine steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermel (g)	10	15	20	25	35	40
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 / 912	603 / 144
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	19,4	3,1
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	32,6	5,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg** in de lengte. Snipper de **ui**. Snijd de **peterselie** fijn. Meng in een grote kom het **gehakt** met de **ui**, de **panko**, de helft van de **krulpeterselie** en 1 tl mosterd per persoon. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door. Vorm 1 worst per persoon die even lang is als de **bladerdeegstrook** en leg de worst er in het midden op.

### 2. Worstenbroodje maken

Vouw het **bladerdeeg** om de worst heen. Bestrijk het laatste randje met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken. Vouw ook de uiteinden dicht. Leg deworstenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Kerf het **bladerdeeg** kruislings in en breng op smaak met peper en zout. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt (zie Tip).

**Tip:** Zie je dat de broodjes niet gelijkmatig bruin worden? Zet de bakplaat dan halverwege omgedraaid terug in de oven.



### 4. Raspen

Rasp de **wortel** met een grove rasp.

### 5. Salade mengen

Maak in een saladekom een dressing per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en de overige **krulpeterselie** toe en meng met de dressing.



### 6. Serveren

Serveer deworstenbroodjes met de wortelsalade en de appelmoes.

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

**Eet smakelijk!**



# Varkenshaas in zoete gember-sojasaus

met limoenrijst en komkommersalade met yoghurtdressing

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bosui



Knoflookteentje



Limoen



Basmatirijst



Komkommer



Verse koriander  
en munt



Verse gember



Biologische  
volle yoghurt



Varkenshaaspuntjes



Sojasaus



Veldsla



Gomasio



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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uitziet? Gember is een wortel en zal net als een aardappel gaan groeien als je hem in de potgrond zet.



## 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, saladekom, 2x kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmati rijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Verge gember* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra verge 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)	2678 / 640	375 / 90
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	9,4	1,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten. Rasp de **gember** met een fijne rasp en bewaar apart.



### 2. Rijst bereiden

Voeg de **rijst** toe aan de hapjespan en bak 2 - 3 minuten. Voeg een snuf zout en per persoon: 200 ml water en ½ tl **limoensap** toe en breng afgedekt aan de kook. Verlaag het vuur en kook de **rijst** in 14 - 17 minuten gaar. Schep tussendoor om en voeg extra water toe als de **rijst** droogkookt.



### 3. Yoghurtsaus maken

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne halve maatjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de overige **knoflook**, ½ el extra verge olijfolie per persoon en ¼ van het **limoensap**. Breng op smaak met peper en zout.

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



### 4. Varkenshaaspuntjes bakken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **varkenshaaspuntjes** en **gember** toe en bak de **varkenshaas** in 1 - 2 minuten rondom bruin. Voeg de **sojasaus**, suiker en 2 el water per persoon toe. Meng goed, verlaag het vuur en laat 3 - 4 minuten sudderen tot het vocht verdampst is en stroperig is geworden.



### 5. Salade maken

Meng het overige **limoensap** door de **rijst** en laat afgedekt staan. Meng in een saladekom de **komkommer**, **veldsla** en **munt** met de yoghurtdressing.



### 6. Serveren

Verdeel de limoenrijst over de borden en schep de **varkenshaaspuntjes** erop. Serveer met de frisse komkommersalade en garneer met de **gomasio** en het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Kleine half-om-half hamburgers met tapenade-roomsaus met aardappel en wortel uit de oven

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kleine half-  
om-half burger



Kookroom



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Wortel



Verse bladpeterselie &  
basilicum



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

Deze hamburger is gemaakt van rund- en varkensvlees.  
Doordat het varkensvlees van nature wat vetter is, blijft de  
burger lekker sappig vanbinnen!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kleine half-om-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Vergeleken met basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groenteblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	⅓
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 /935	577 /138
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	18	2,7
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	14,6	2,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **wortel** in kwarten en daarna in stafjes van 5 cm lang. Was de **aardappelen**, snijd doormidden en daarna in stukken van 1 cm dik.

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



### 2. In de oven

Meng in een grote kom de **aardappel** en **wortel** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **paprika**. Bak 25 - 35 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### 3. Groenten bereiden

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn en bewaar apart. Snijd de **paprika** in reepjes. Rooster de **paprika** de laatste 15 minuten mee in de oven met de **wortel** en **aardappelen**.



### 4. Burgers bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burgers**, **ui**, **knoflook** en **tomatentapenade** 3 - 4 minuten.



### 5. Roomsaus maken

Draai de **burgers** om en voeg 1½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en bak 2 minuten mee, of tot de **burgers** gaar zijn. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **kookroom** en per persoon: ¼ groenteblokje en 50 ml water toe en kook nog 5 - 7 minuten op laag vuur (zie Tip).



### 6. Serveren

Verdeel de **wortel**, **aardappel** en **paprika** over borden. Serveer de **burgers** met de saus ernaast en garneer met de **verse kruiden**. Serveer met de mayonaise.

**Eet smakelijk!**

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan 50 ml room per persoon door een gelijke hoeveelheid melk of bouillon. De overige room is lekker in bijvoorbeeld soep.



# Bulgur met geroosterde wortel en feta

met harissa, spinazie en gezouten amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Knoflookteentjes



Ui



Harissa



Babyspinazie



Gezouten amandelen



Feta



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

Amandelen, vaak verward met noten, zijn eigenlijk zaden van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Hierdoor behoren amandelen tot de steenvruchtfamilie, net als perziken en abrikozen!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Babyspinazie* (g)	65	125	250	250	375	375
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 / 697	481 / 115
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in dunne stafjes van maximaal ½ cm dik. Meng in een kom de **wortel** met per persoon: 1½ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie.



### 2. Wortel roosteren

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



### 3. Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook in 10 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door.



### 4. Saus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 2 - 3 minuten. Voeg de honing en **harissa** toe. Verhit 30 seconden, of tot het begint te geuren. Meng de saus meteen door de **bulgur**.

**Weetje** 🍎 De harissa in jouw box is een verbeterd product. Deze bevat nu maar liefst 90% minder zout. Het resultaat is even lekker, maar beter voor jou.



### 5. Afmaken

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de pan met **bulgur**. Roer steeds goed door. Hak ondertussen de **gezouten amandelen** grof.

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



### 6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden. Leg de geroosterde **wortel** erop. Verkruimel de **feta** erboven en garneer met de **amandelen**.

**Eet smakelijk!**



# Mini-tortilla's met kruidige kikkererwten

met komkommersalade en yoghurtsaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Ui



Kikkererwten



Koreaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



Komkommer



Rucola en veldsla



Volkoren mini-tortilla



Biologische volle yoghurt



Verse munt



Gomasio



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

Je werkt dit kleurrijke gerecht af met gomasio - deze Japanse smaakmaker op basis van sesamzaad zorgt voor de finishing touch!



## 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

Vergiet, grote kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833/677	485/116
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,5
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	16,8	2,9
Vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet. Snijd de **muntblaadjes** in dunne reepjes.

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



### 2. Yoghurtsaus maken

Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de helft van de fijngesneden **munt** en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Kikkererwten afmaken

Voeg de **kokosmelk** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de koekenpan en laat de saus met **kikkererwten** 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatig vuur. Roer af en toe om en plet eventueel de **kikkererwten** lichtjes met de achterkant van lepel. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Salade maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes. Meng in een grote kom de witewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **slamix** en **komkommer** toe aan de kom en meng met de dressing. Verwarm de **mini-tortilla's** 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).



### 3. Kikkererwten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Verhit de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 3 - 5 minuten. Voeg de **Koreaanse kruiden**, **tomatenpuree** en **kikkererwten** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

**Tip:** In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar als je dit gerecht met weinig personen eet kun je er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



### 6. Serveren

Vul de **tortilla's** met een beetje komkommersalade en de kruidige **kikkererwten**. Besprenkel met de yoghurtsaus. Garneer met de **gomasio** en overige **munt**. Serveer de **tortilla's** met de overige komkommersalade.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Baconburger met romige aardappelpuree

met wortel, uienjus en bieslook

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Roomkaas



Gekruide runderburger



Ontbijtspek



Ui



Wortel



Pikante uienchutney



Italiaanse kruiden



Gedroogde tijm



Verge bieslook



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

De aardappelpuree breng je op smaak met mosterd en Italiaanse kruiden. De roomkaas maakt het extra smaakvol.



## 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, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienschutney* (g)	40	80	160	160	240	240
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	¼	¼	¼	¼	1
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 /883	494 /118
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	20,7	2,8
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	32	4,3
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

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



### 2. Groenten snijden

- Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui**, de **wortel** en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek de pan af en stoof de **groenten** 8 - 10 minuten.
- Blus af met de witte wijnazijn. Voeg de honing en de **tijm** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Burgers bakken

- Wikkel ondertussen de **burger** in het **spek**.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant. Voeg de **uienschutney** en 1 el water per persoon toe en bak nog 1 minuut.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige roomboter, de **roomkaas**, de **Italiaanse kruiden** en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **bieslook** fijn.
- Verdeel de aardappelpuree, de **groenten** en de **burger** over de borden.
- Serveer met de uienjus en garneer het gerecht met de **bieslook**.

**Weetje** Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



# Witte asperges met ontbijtspek en gepocheerde eieren

met aardappelen en peterselie-botersaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Witte asperges



Ei



Verge krulpeterselie



Ontbijtspek



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

Peterselie bevat veel verschillende voedingsstoffen,  
waaronder magnesium, calcium, kalium en vitamine A, K en C!



## 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 pan, grote pan of aspergepan, pan met deksel, keukenpapier, dunschiller, bord, schuimspaan, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	25	50	75	100	125	150
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	428 / 102
Vetten (g)	40	6
Waaran verzadigd (g)	19,1	3
Koolhydraten (g)	47	7
Waaran suikers (g)	3,5	0,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,2	0,2

## 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 grote pan of aspergepan voor de **asperges**. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en halveer ze. Snijd grote **aardappelen** in kwartjes. Kook de **aardappelen**, afgedeekt, 15 - 20 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Asperges koken

Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Kook de **asperges** 12 - 15 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 3. Eieren voorbereiden

Breng een grote pan met water aan de kook en voeg de witewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.



### 4. Peterselie snijden

Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om de **eieren** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken. Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.

**Tip:** Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.



### 5. Spek bakken

Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en verhit de roomboter. Voeg de **peterselie** en de witte balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en haal van het vuur wanneer de boter gesmolten is.



### 6. Serveren

Verdeel de **asperges** en de **aardappelen** over de borden. Leg de gepocheerde **eieren** op de **asperges**. Schenk de botersaus over de **aardappels** en **asperges**. Garneer met het **spek**.

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

**Eet smakelijk!**



# Veggie cheeseburger met ciabatta

met gekaramelliseerde ui, Red Leicester en aardappeltjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De geraspte Red Leicester heeft extra lang gerijpt en een lichte crunch. Deze romige Britse kaas heeft een lichtzoete, nootachtige smaak.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Botersla



Geraspte Red Leicester



Witte ciabatta



Wortel



Ui



Aardappelen



Citroen



Mc2 Burger van De Vegetarische Slager

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3657 /874	650 /155
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,2
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	13,5	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het **broodje** 8 - 10 minuten in de oven.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12-15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.

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



### 2. Dressing maken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Houd per persoon 2 bladen van de **sla** apart om later het **broodje** mee te beleggen. Snijd de overige **botersla** grof en voeg toe aan een saladekom.
- Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Meng in een kom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 el mayonaise en het sap van 1 **citroenpartje**. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg ½ el honing per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Schuif de **ui** naar een kant van de pan om ruimte te maken voor de burger. Voeg de **burger** toe aan de pan en bak in 2 - 3 minuten per kant goudbruin.



### 4. Serveren

- Snijd het broodje open en besmeer met de overige mayonaise.
- Beleg met de achtergehouden **slabladeren**, de **burger**, de gekaramelliseerde **ui** en de helft van de **kaas**.
- Voeg de dressing, **wortel**, **aardappel** en de overige **kaas** toe aan de saladekom en meng met de **sla**.
- Verdeel de salade over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Zalmfilet met Aziatische stijl aardappelsalade

met gewokte sperziebonen en sesamzaad

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



Sperziebonen



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

Deze aardappelsalade heeft een Aziatische twist. Je bereidt hem namelijk met een dressing van koriander, mayonaise en sambal.



## 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, 2x pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	240	3	4	243	244
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.



### 2. Sperziebonen bereiden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 5 minuten zachtjes koken (zie Tip). Giet af en spoel af onder koud water.

**Tip:** *Kook de sperziebonen nog 3 minuten als je dat wilt.*



### 3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Meng in een kom de **knoflook**, de **ui**, het **gemalen korianderzaad**, de **sojasaus**, de **sambal** en de **witewijnazijn** tot een dressing (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** *Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Laat de ui dan uit de dressing en bak mee met de sperziebonen.*



### 4. Sperziebonen roerbakken

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **sperziebonen** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten, of tot de **sperziebonen** zacht zijn maar nog wel een bite hebben. Roer de helft van het **sesamzaad** erdoor.



### 5. Zalm bakken

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie op middelhoog vuur in een koekenpan. Bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huid. Draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **sperziebonen** over de borden. Serveer met de **zalm** en garneer met het overige **sesamzaad**.

**Weetje** *Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnen krijgen? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardine, zit er vol mee.*

## Allergenen

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



# Varkensoester met romige paddenstoelensaus

met conchiglie en rucola

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensoester



Ui



Knoflookteentje



Verse rozemarijn



Champignons



Conchiglie



Kookroom



Rucola



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeleken met vorige rij: Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm						
groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
naar smaak						

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3192 / 763	632 / 151
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3,3
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	10,1	2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 160 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Snipper de ui en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakken. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd fijn.

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



### 2. Pasta koken

Kook de **pasta** 14 - 16 minuten in de pan met deksel. Bewaar 75 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



### 3. Varkensoester bakken

Wrijf de **varkensoester** in met peper en zout. Verhit de helft van de roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkensoester** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal de pan van het vuur, voeg de mosterd, honing, **rozemarijn** en **knoflook** toe en meng goed. Leg de **varkensoester**, inclusief saus, in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat rusten onder aluminiumfolie (zie Tip). Bewaar de saus voor stap 5.

**Tip:** Het is niet erg als de varkensoester nog wat roze is vanbinnen - je mag varkensoester licht rosé eten.



### 4. Champignons bakken

Veeg ondertussen dezelfde koekenpan schoon met keukenpapier. Verhit de overige roomboter op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Zet het vuur hoog, voeg de **champignons** toe en roerbak 4 - 5 minuten. Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn en verhit tot al het vocht verdampft is.



### 5. Pasta mengen

Voeg de bloem toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de koekenpan. Schep goed om en voeg vervolgens de **kookroom**, het achtergehouden kookvocht en de mosterdsaus uit de ovenschaal toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed en laat het geheel 3 - 4 minuten zachtjes inkoken, of tot de saus indikt. Voeg de **pasta** toe en verhit het geheel nog 1 minuut.



### 6. Serveren

Snijd de **varkensoester** in plakken. Verdeel de **rucola** over de borden en schep de **pasta** erop. Leg de **varkensoester** op de **pasta** en breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



# Saté van half-om-half gehaktballen met kokosrijst met zelfgemaakte seroendeng

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kokosmelk



Jasmijnrijst



Komkommer



Spies



Gezouten pinda's



Kokosrasp



Garam masala



Verse koriander en munt



Knoflookteentjes



Biologische volle yoghurt



Half-om-half gehaktbaljetjes met Thaise kruiden



Citroen



Wortel



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

Seroendeng is een typisch Indonesisch strooisel van kokos, pinda's en kruiden. In dit recept maak je het zelf en hierdoor vult je keuken zich met heerlijke aroma's!



## 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, koekenpan met deksel, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spies (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Garam masala (zakje(s))	¼	½	½	¾	¾	1
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflootkeen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
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
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 / 917	530 / 127
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	28,2	3,9
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Zoetzuur maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer** en **wortel**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in partjes. Meng in een kom per persoon: 1 el witte wijnazijn, ½ tl **citroensap** en ½ tl suiker. Roer tot de suiker is opgelost. Voeg de **komkommer** en **wortel** toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.



### 2. Kokosrijst maken

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** met per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokje toe (zie Tip). Breng aan de kook. Voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet indien nodig af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3. Spiesen bakken

Rijg de **gehaktballen** aan de spiesen, als een saté. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de spiesen in 3 - 4 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur, dek af en bak nog 5 - 6 minuten verder, of tot het **gehakt** gaar is.



### 4. Seroendeng maken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **pinda's**, de **kokosrasp** en ¼ tl **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 5 - 6 minuten, of tot de **kokosrasp** goudbruin is. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 5. Yoghurtaus maken

Snijd ondertussen de **koriander** fijn en bewaar apart. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een kom de **munt** met de **yoghurt** en 1 tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Serveer de spiesen met de kokosrijst en de zoetzure **groenten**. Garneer met de zelfgemaakte seroendeng, de **koriander**, de frisse **yoghurt** en de overige **citroenpartjes**.

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



HELLO  
FRESH

# Bulgursalade met gegrilde groenten en geitenkaas

met tomaat, munt en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Tomaat



Verse munt



Rucola en veldsla



Verse geitenkaas



Rode puntpaprika



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een grote kom de **zoete aardappel** met per persoon: ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ¼ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven.



### 2. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **puntpaprika** in dunne repen. Snijd de **wortel** in halve maantjes van ½ cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom de **groenten** met de overige olijfolie en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix**.



### 3. Bulgur bereiden

Schep de **zoete aardappel** aan het einde van de baktijd om en voeg de **groenten** toe aan de bakplaat (gebruik eventueel een tweede bakplaat als er geen ruimte meer is). Bak samen nog 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om. Meng in een pan met deksel de **bulgur** met het **gemalen komijnzaad** en bak al roerend 1 minuut op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook de **bulgur**, afgedeckt, 10 minuten op laag vuur. Giet af. Roer de **bulgur** daarna los met een vork.



### 4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verkruimel de **verge geitenkaas** en bewaar apart. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een saladekom de **tomaat** en **munt** met de **slamix**.



### 5. Salade afmaken

Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de geroosterde **groenten**, de dressing en de **bulgur** toe aan de saladekom en schep alles goed om. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de bulgursalade over de borden en garneer met de **geitenkaas** en **pompoenpitten**.

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

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2134 / 510	353 / 84
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	13,9	2,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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

**Eet smakelijk!**



# Salade met gekaramelliseerde peer en blauwe kaas

met courgettelinten, aardappelen en walnoten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Ui



Walnootstukjes



Blauwkaasblokjes



Rucola en veldsla



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten en hersenen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	100	125	175	200
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 / 633	447 / 107
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	13,1	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,5	0,3

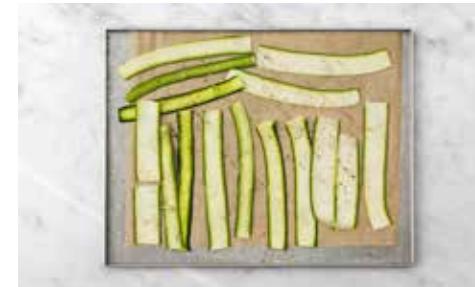
## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf de **courgette** in dunne linten. Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in partjes. Snipper de **ui**.



### 2. Courgette bereiden

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **courgette** 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **courgette** gaar is. Haal de **courgette** uit de oven en meng in een saladekom met de **ui**, witewijnazijn, peper en zout (zie Tip).

**Tip:** Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met de aardappelblokjes.



### 3. Aardappelen bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelen** 15 - 20 minuten.



### 4. Peer bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peer** 8 - 16 minuten, of tot de buitenkant begint te kleuren. Als de **peer** nog hard is zal het wat langer duren voor hij zachtgebakken is. Blus de **peer** af met de zwarte balsamicoazijn, haal uit de pan en bewaar apart.

**Weetje** Peer bevat bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer 1/6 van de ADH. Een lekkere en gezonde toevoeging aan je maaltijd dus, of voor tussendoor.



### 5. Salade mengen

Voeg de **sla** toe aan de saladekom en meng met de **courgette** en **ui**. Voeg eventueel een scheutje extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de gebakken **aardappelen** over de borden. Schep de salade ernaast en garneer met de **peer**, **blauwe kaas** en geroosterde **walnootstukjes**.

**Eet smakelijk!**



# Kabeljauw met sumak en yoghurtsaus

met gele rijst en gebakken paprika

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kabeljauwfilet



Sumak



Witte langgraanrijst



Gemalen kurkuma



Knoflookteentje



Ui



Paprika



Groene paprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Biologische volle yoghurt



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

Sumak is een specerij gemaakt van gedroogde rode besjes van de sumakplant. De smaak is friszureig zoals citrus, maar dan kruidiger. Ideaal voor dit gerecht!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sumak (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2410 /576	374 /89
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	9,3	1,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **ui** en **kurkuma** 1 minuut.
- Voeg de **rijst** toe en bak nog 1 minuut. Giet vervolgens de aangegeven hoeveelheid water erbij en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Laat afgedekt staan tot serveren.



### 2. Paprika bakken

- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **paprika** met de **Midden-Oosterse kruiden**, afgedekt, 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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



### 3. Saus maken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en bestrooi met de **sumak**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Leg de **paprika** en de **vis** erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Mini-tortilla's met krokante vis

met zoetzure groenten en paprikamayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Komkommer



Wortel



Panko paneermeel



Mexicaanse kruiden



Mini-tortilla's



Radicchio en ijsbergsla



Heekfilet



Gerookt paprikapoeder



Mayonaise



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en geeft hierdoor een extra knapperig korstje bij het bakken.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, diep bord, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Radicchio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	50	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3531 /844	663 /158
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Zoetzuur maken

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller de **komkommer** en **wortel** in de lengte in linten. Meng in een kom de wittewijnnazijn, suiker en een snuf zout. Voeg de linten toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.

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



### 2. Vis bereiden

Meng in een diep bord de **panko** met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), peper en zout. Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd ieder stuk in de lengte in 3 gelijke stukken. Smeer de **vis** in met 1/3 van de **mayonaise** en haal vervolgens door de **panko**. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



### 3. Saus maken

Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met 1/2 tl **gerookt paprikapoeder** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Gerookt paprikapoeder is sterk van smaak. Voeg dus niet te veel in een keer toe en proef tussenpozen.



### 4. Serveren

Besmeer de **mini-tortilla's** met de paprikamayonaise. Vul de **mini-tortilla's** met de **slamix**, een deel van de zoetzure **groenten** en de krokante **vis**. Serveer de overige zoetzure **groenten**ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Penne met romige geitenkaassaus

met prei, champignons en amandelen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Knoflookteentje



Champignon-roerbakmix



Kookroom



Verse geitenkaas



Gezouten amandelen



Geraspte belegen geitenkaas



Verse basilicum en oregano



Gedroogde tijm



Citroen



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

Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarmer alternatief voor harde kazen zoals Goudse of Parmezaanse 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, pan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verge geitenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm paddenstoelen- of groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 /855	735 /176
Vetten (g)	42	9
Waaran verzadigd (g)	21,6	4,4
Koolhydraten (g)	83	17
Waaran suikers (g)	13	2,7
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan met water.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

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



### 2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van het **basilicum** en de **oregano** en snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **groentemix** samen met de **knoflook**, de **verge kruiden** en 1 el **tijm** per persoon 3 - 5 minuten.
- Hak ondertussen de **amandelen** grof. Snijd de **citroen** in 6 partjes.



### 3. Saus maken

- Voeg de **kookroom**, **verge geitenkaas**, honing, wittewijnazijn en mosterd toe aan de pan met **groenten**. Meng alles goed en voeg eventueel wat kookvocht toe aan de saus.
- Verhit de saus nog 2 - 3 minuten.
- Knijp het sap van 1 **citroenpartje** per persoon erboven en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan en meng goed.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte geitenkaas** en de **amandelen**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Weetje** 🍎 Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.



# Parelcouscous met biefstukkreepjes in knoflook

met feta, geroosterde amandelen en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parelcouscous



Ui



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortelschijfjes



Spinazie



Biefstukkreepjes



Knoflootje



Gezouten amandelen



Citroen



Feta

Speciaal ingrediënt in je box! De biefstukkreepjes van Meatier zijn afkomstig van zorgvuldig geselcteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte. Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	410 / 98
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,5
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	4,3	0,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### 1. Parelcouscous bereiden

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel.
- Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar en giet af.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



### 2. Groenten stoven

- Verhit ½ el olijfolie in een hapjespan met deksel.
- Frukt de **ui** en 1 ½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** per persoon 1 minuut.
- Voeg de **wortelschijfjes** en 1 el water per persoon toe en laat, afgedekt, 5 minuten stoven.
- Scheur de **spinazie** boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout en bak het geheel, afgedekt, nog 3 minuten op middelhoog vuur.



### 3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit per persoon: ½ el roomboter en ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg, zodra de pan goed heet is, de **biefstukreepjes** en **knoflook** toe en bak in 1 minuut rondom bruin. De **reepjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **amandelen** grof.
- Meng de **parelcouscous** en ½ el rodewijnazijn per persoon door de **wortel** en **spinazie**.



### 4. Serveren

- Snijd de **citroen** in partjes.
- Verdeel de **parelcouscous** met **groenten** over de borden. Schep de **biefstukreepjes** op de **parelcouscous**. Verkruimel de **feta** erboven.
- Garneer met de **amandelen** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de **citroenpartjes**.

**Weetje** Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



# Bulgurbowl met kipgehakt en bieten-tortillachips

met Mexicaanse kruiden, avocado en tomaat

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met  
Mexicaanse kruiden



Tomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesneden rode ui



Bieten-tortillachips



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?



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, kleine kom, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	5	10	15	20	25	30
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 /883	612 /146
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,8
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



### 2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.



### 3. Dressing maken

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kom per persoon: 1 el mayonaise, ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl water. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over kommen of diepe borden.
- Garneer de bowl met het **kipgehakt**, de **tomaat**, de **avocado**, de **tortillachips** en de overige **limoenpartjes**.
- Besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

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

**Eet smakelijk!**